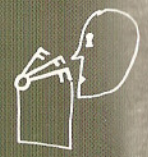
Pentru a comunica cu ceilalți trebuie să știu să comunic cu mine însumi. Aceasta este ideea fundamentală a acestei cărți. Ea ne învață un lucru esențial: să ne definim așa cum sîntem în realitate, nici mai buni, nici mai răi.

Adesea, în relațiile noastre familiale, de prietenie sau de iubire, sîntem prinși într-o capcană: fie ne acuzăm pe noi înșine de ceea ce nu merge în viața noastră, fie îi acuzăm pe ceilalți. De vină sînt însă deficiențele de comunicare.

Avem nevoie să înțelegem mecanismele ce guvernează comunicarea și relațiile cu ceilalți oameni pentru a dobîndi mai multă seninătate și mai multă eficiență. Lucrarea de față ne pune la dispoziție mijloacele practice pentru a deveni un partener mai bun pentru noi înșine și pentru cei pe care îi prețuim.

ISBN 973-8356-13-X

colecția cărți cheie



21. Spencer Johnson
Cine mi-a luat Caşcavalul?

22. Allan Pease
Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri

23. Og Mandino
Al doisprezecelea înger

24. Og Mandino
Cel mai vestit vînzător din lume

25. Burke Hedges
Afirmă-te sub propria firmă

26. Norman Vincent Peale
Spune „pot" și vei putea

27. Kenneth Blanchard
Spencer Johnson
Manager la Minut

28. Daniel Goleman
Inteligența emoțională

29. John C. Maxwell
Cum să devii popular

30. M. Scott Peck
Drumul către tine însuți

31. Jinny S. Ditzler
Cel mai bun an

32. Og Mandino
Alegerea

33. Zig Ziglar
Motive pentru a zîmbi

34. Spencer Johnson
Da sau Nu

35. John C. Maxwell
Realizează-te pe deplin

36. Bill Quain
10 reguli de încălcat & 10 reguli de urmat

DACĂ M-AȘ ASCULTA, M-AȘ ÎNȚELEGE

JACQUES SALOMÉ

colecția cărți cheie

JACQUES SALOMÉ

# DACĂ M-AȘ ASCULTA, M-AȘ ÎNȚELEGE

Curtea veche

COLECȚIA
CĂRȚI
CHEIE

Colecție inițiată și coordonată de
IRÉN ARSENE

JACQUES SALOMÉ este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licența în psihiatrie socială la Ecole pratique des Hautes Etudes en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile" de la Roussillon-en-Provence, unde predă bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Université de Lille III.

Jacques Salomé dorește să transforme comunicarea într-o materie de sine stătătoare ce se predă în școli și crede în responsabilizarea individului în vederea creării unor relații sănătoase, printr-o comunicare activă.

Și-a început cariera în domeniul relațiilor interumane pornind de la cercetările și lucrările ce aparțin curentului psihologic umanist, reprezentat de Carl Rogers. La începuturile carierei sale, s-a folosit de psihanaliză, mergînd pe direcția propusă de Milton Erickson, pentru care inconștientul este un rezervor de resurse, și nu o componentă întunecată a psihicului.

În primele sale cursuri de formare, Jacques Salomé a folosit tehnici corporale cum ar fi *Rebirth*, bionergia sau mijloacele de expresie scenică, precum psihodrama.

După aceste numeroase experiențe, ajunge la o metodă personală. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltînd concepte și instrumente proprii. Astfel ia naștere metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Scopul demersurilor sale pedagogice și educative nu este acela de a da sfaturi, ci de a stimula reflecția personală și maturizarea, de a declanșa trezirea conștiinței și luarea de poziție față de sine și față de ceilalți. Punctul de plecare este exprimarea personală. A format pînă în prezent peste 40 000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consultanți. A ținut conferințe și cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Québec, Elveția, Insulele Réunion.

Este autor a peste 30 de cărți, coautor al unor lucrări de referință despre comunicare și cuplu, teoretician în cadrul Asociației pentru Comunicare Relațională prin Ascultare Activă. Cărțile sale au fost traduse în 27 de limbi.

Semnează cronici permanente în revistele *Psychologies* (Franța) și *Le Guide Ressources* (Canada); numeroase apariții în presa francofonă (articole cu și despre el, interviuri și cronici ale conferințelor sale): *Nouveaux Clés, Madame Figaro, Médicine naturelle, Présence Magazine, La vie, La marine, Journal de Québec, La presse, Magazine 7 jours, Entrevue, Le devoir, Phares, Mariage.*

Este tatăl a cinci copii.

SYLVIE GALLAND a fost directoarea Centrului de Psihoterapie pentru copii al spitalului din Lausanne.

1599
S17

JACQUES SALOMÉ • SYLVIE GALLAND

# Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege

Traducere de
ELENA NECULCEA

Inv. 92.163/2004

BIBLIOTECA PUBLICĂ
„B. P. HAȘDEU"
Șos. Ștefan cel Mare Nr.20
Sector 2

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2002

159.923.2

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale**
SALOMÉ, JACQUES
**Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege** / Jacques Salomé; trad.: Elena Neculcea
București: Curtea Veche Publishing, 2002
328 p.; 20 cm (Cărți cheie; 37)
Tit. orig. (fr): Si je m'écoutais, je m'entendrais
ISBN 973-8356-13-X

I. Sylvie Galland
II. Neculcea, Elena (trad.)

159.9

Coperta colecției de DAN PERJOVSCHI
Coperta de DAN STANCIU.

Jacques Salomé, Sylvie Galland
*SI JE M'ÉCOUTAIS, JE M'ENTENDRAIS*
Copyright © 1990, Les Editions de l'Homme
Publié avec l'accord des Editions de l'Homme

© Curtea Veche Publishing, 2002,
pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-8356-13-X

*Tuturor celor pentru care libertatea de a fi are la bază respectul, înțelegerea și toleranța.*

# Cuvînt înainte

A comunica, a avea o relație, a împărți: nimic nu ni se pare mai important, esențial pentru existența noastră. A avea sentimentul că ești parte a unui ansamblu mai vast, că ești recunoscut, identificat, că aparții unui grup, unei comunități lingvistice este una dintre cele mai profunde și vitale aspirații umane.

Dar nicăieri nu sîntem învățați să comunicăm, nici în familie și cu atît mai puțin la școală.

În sistemul școlar, comunicarea se bazează pe o dinamică specifică, de tip întrebare–răspuns. Copilul nu poate da un răspuns personal; nu-i sînt acceptate decît răspunsul din carte sau cel așteptat de învățător. Timp de 15 pînă la 20 de ani din viața noastră sîntem obligați să producem răspunsuri, să mergem în direcția așteptărilor celorlalți.

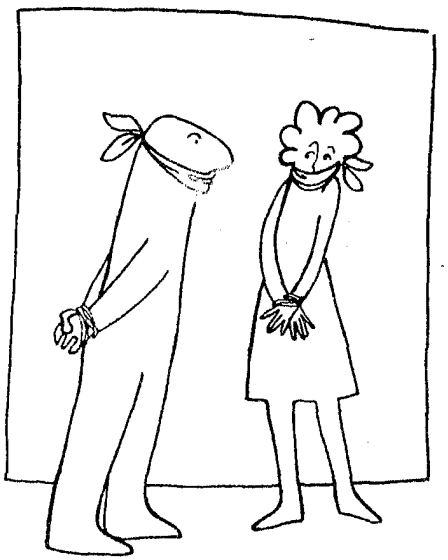
Devenim astfel handicapați — niște infirmi în ce privește relațiile noastre.

Cînd ne dăm seama de lacunele noastre, avem nevoie de mult timp pentru a reînvăța, pentru a reinventa mijloacele concrete prin care să trăim mai bine, să ne înțelegem mai bine cu celălalt și să-l înțelegem mai bine.

În această carte ne-am propus să vă oferim unele dintre descoperirile noastre; acestea vor reprezenta cîteva puncte de reper ce ne pot ajuta să ne facem mai bine înțeleși și să-i înțelegem mai bine pe ceilalți. Aceste căi ce conduc spre o comunicare activă, spre relații sănătoase, ne vor permite mai ales

să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, să descoperim ce e mai bun în noi, necunoscutul din fiecare.

În continuare, vom dezvolta ideea că este necesar ca fiecare să-și asume responsabilitatea îmbunătățirii relației cu sine însuși și cu ceilalți. Pentru aceasta trebuie să înțelegem anumite mecanisme care guvernează comunicarea și relațiile intime. Mai trebuie, de asemenea, să evităm o dublă capcană, și anume fie să-i acuzăm pe ceilalți de ceea ce nu merge, fie să ne acuzăm pe noi înșine și să ne denigrăm.



*„Și mai e ceva, am uitat să-ți spun că sînt olog în ale comunicării."*

Vom descrie, de asemenea, cele mai frecvente capcane dintr-o relație și vom oferi reperele și punctele de sprijin care ni se par importante, nu pentru a găsi soluții, ci pentru a păstra direcția bună în întreținerea relațiilor.

# 1

# Comunicarea

*O vorbă, înainte de a fi îmbrăcată în cuvinte, trebuie să se formeze, mic mamifer dureros, în străfundul unui pîntec, acolo unde primește dreptul de a avea un sens, un sunet, o origine.*

Alain Bosquet

Cine oare nu cunoaște sentimentul difuz că nu comunică bine cu sine și cu ceilalți? Cine oare nu se lovește zilnic de dificultatea de a se exprima și de a se face înțeles?

Dacă vreau să-mi îmbunătățesc comunicarea, trebuie mai întîi să-mi pun întrebări despre felul în care am învățat să comunic. Probabil o să-mi dau seama că am învățat să *nu comunic*. O să descopăr că de foarte timpuriu în existența mea am fost privat de dreptul la cuvînt chiar de către cei care mă iubeau și care, crezînd că mă înțeleg, vorbeau în locul meu.

## Anticomunicarea

Părinții și pedagogii mai degrabă impun limite decît să invite la liberă exprimare. Și mai grav este faptul că își însușesc exprimarea noastră pentru a vorbi *despre* noi, în locul[1] nostru. Dar cel mai rău este faptul că resping ceea ce exprimăm noi personal.

[1] Am inventat această expresie, *a vorbi despre cineva în locul său*, pentru a descrie o exprimare alcătuită din imperative categorice („Fii altfel decît ești"), din explicații („Dacă nu vii, înseamnă că ți-e frică") și negare („Tu nu ești nefericit, ai tot ce-ți trebuie"). Exprimarea cuiva care îmi spune cum mă vede el, care îmi întinde o oglindă, deformată, evident, totuși o oglindă este cu totul altceva. Acea exprimare poate fi relevantă, mă poate ajuta să mă cunosc mai bine. Diferența constă în intenția celui care îmi vorbește despre mine.

„Mi-e frică, spune copilul.
— N-ai nici un motiv, spune tatăl."

„Mă doare, spune copilul cu genunchiul julit.
— N-ai nimic, spune mama."

Aceste mesaje par banale, ele sînt generate de buna intenție a părinților de a-și liniști copiii. Dorința de a-i scăpa pe copii de temeri este o meteahnă frecventă a părinților. Dar la fel de bine, aceste mesaje înseamnă și: „Nu poți avea încredere în ce simți tu, eu știu ce trebuie să simți tu." Ei îi dictează altuia emoțiile și sentimentele pe care ar trebui să le aibă și nu le are. Poți ordona sau interzice un act (dacă raportul de forțe permite!) — „Nu ai voie să lovești bebelușul în cap" —, dar este imposibil să impui sentimentele — „Trebuie să-l iubești" —, indiferent de vîrstă. Impunerea generează confuzii. Cel care încearcă o emoție se îndoiește de propria lui trăire atunci cînd o persoană importantă pentru el (unul dintre părinți, de exemplu) îi denigrează, îi neagă sau încearcă să-i impună trăirile sau sentimentele.

„Trebuie să-l iubești, este fratele tău, nu știa ce face cînd ți-a stricat jucăria..."

„Dar, dragule, știi prea bine că vă iubesc la fel; nu fac diferențe între tine și sora ta."

„Știi că te adoră, chiar dacă se înfurie. Și apoi, nu ar trebui să îl contrazici, știi că nu suportă."

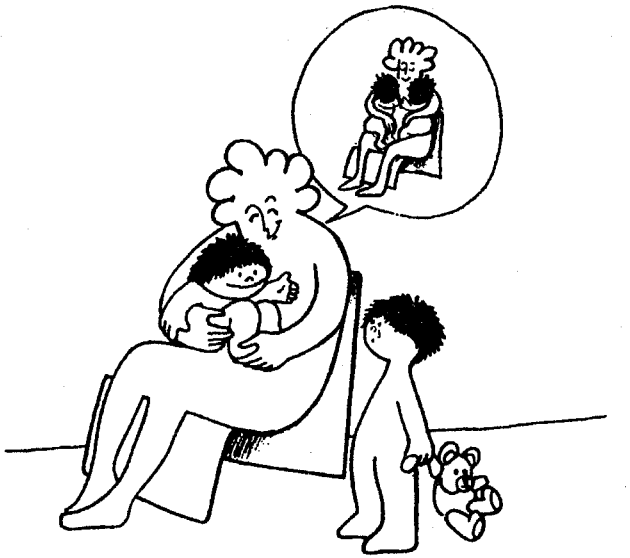
Și astfel învățăm să comunicăm, prin negarea trăirilor noastre de către cei care ne iubesc. Și îi vedem negîndu-și inclusiv propriile sentimente.

„Ești tristă, mamă, plîngi?
— Nu, stai liniștit, nu am nimic." Nimic?

„Mami nu-l iubește pe tati. Ce are cu el?
— Nu-i adevărat, ce treabă ai tu cu asta? Să știi că îl iubește..."

Dacă nu facem efortul de a stabili cîteva reguli fundamentale pentru o comunicare firească, riscăm ca toată viața să su-





*„Ea îmi spune că mă iubește la fel ca pe el, dar eu și el nu sîntem la fel."*

portăm și să transmitem constrîngeri care sabotează comunicarea și care fac ca relațiile intime să devină dificile, dureroase.

**Principii de bază**

Bazele unei comunicări veritabile sînt ușor de enunțat și cumplit de greu de aplicat. Ele se organizează în funcție de trei poziții fundamentale:

- Recunosc și îi confirm celuilalt că exprimarea sa îi este proprie, că sentimentele sau părerile îi aparțin.
- Mă exprim vorbind despre mine, afirmîndu-mi poziția.
- Doresc să reunesc punctul tău de vedere și pe al meu, nu opunîndu-le sau confundîndu-le, ci adunîndu-le unul lîngă celălalt, confruntîndu-le. De aici se poate naște o uniune, un schimb.

Aceste trei poziții au drept corolare imediate:

- Nu îl las pe celălalt să vorbească *despre* mine în locul meu.
- Îl invit să vorbească despre el însuși.
- Admit că „a te înțelege cu cineva" nu înseamnă a avea aceeași părere, aceleași sentimente, același punct de vedere.
- Accept să fac diferența între ceea ce vine de la celălalt (și îi aparține) și ceea ce simt eu (și îmi aparține)[1].

Copilului căruia îi este frică îi voi spune: „Îți este frică" și poate îi voi propune să-mi vorbească despre frica lui. Aș putea, eventual, să-i spun mai apoi că mie nu-mi este frică, să-i spun că nu mă tem de acel lucru.

Prietenului care vorbește despre mine în locul meu („Ar trebui să te mai intereseze și altceva decît benzile desenate") aș încerca să-i răspund cu un refuz („Nu vreau să-mi impui tu ce ar trebui să mă intereseze") sau cu o invitație („Dacă vrei, poți să-mi spui ce simți cînd mă vezi cu nasul în benzile mele desenate, ca în seara asta.")

Vorbim despre ceilalți în locul lor pentru că nu știm să le vorbim despre noi, iar exprimarea celorlalți despre noi în locul nostru durează pînă la moarte, dacă nu ne asumăm riscul de a ne recuceri dreptul la exprimare.

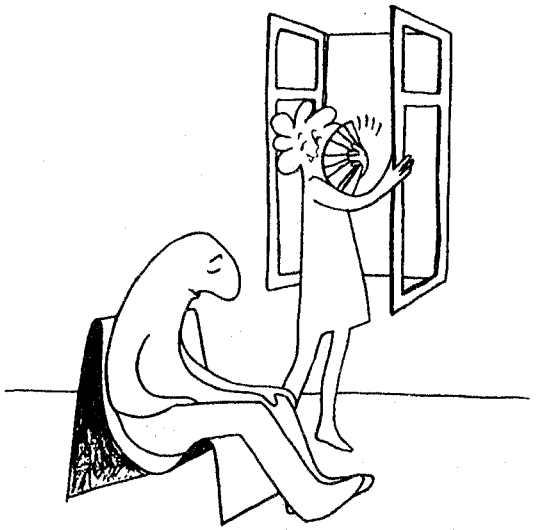
Una dintre mizele fundamentale ale oricărei tentative de formare este să-ți reiei în stăpînire propria exprimare. Orice schimbare trece prin această naștere dificilă, dureroasă: să ajung la o formă de exprimare proprie, care să fie *a mea*, diferită de a tuturor celor care m-au crescut sau mi-au fost alături.

### Comunicare și exprimare

A comunica înseamnă a reuni. Dar ce avem noi de reunit? Fie diferențele dintre noi, fie asemănările.

[1] În ce privește comunicarea, confundăm adesea cele două jumătăți ale unei relații, frații Térieur, dintre care unul se numește Alain și celălalt Alex...





*„Nu ți se pare că este prea cald aici?"*

A te exprima nu înseamnă încă a comunica, este doar un bilet pentru dus, în timp ce comunicarea este un bilet dus-întors care presupune etape succesive:

- Mă exprim.
- Primesc confirmarea că limbajul meu a fost înțeles.
- Ascult ce spune celălalt.
- Îi confirm că l-am înțeles.

Aceste secvențe aparent simple ascund nenumărate capcane. De fapt, celălalt nu reacționează la ce i-am spus eu, ci la ce a înțeles el, în funcție de felul în care cuvintele mele își găsesc ecoul în el; uneori este o diferență enormă între ceea ce am vrut eu să spun și ceea ce a înțeles el. Bineînțeles, și reciproca este valabilă.

Cînd mă adresez cuiva, în cursul unei convorbiri dificile și importante, ar trebui să-l întreb: „Ce ai înțeles?" Cînd cineva îmi vorbește, ar trebui să-i spun: „Iată ce am înțeles eu din ce mi-ai spus." A-i aduce celuilalt o confirmare nu înseamnă nici să-l aprobi, nici să recunoști că opinia sa este fundamen-

tată, ci pur și simplu să recunoști acel punct de vedere ca fiind al lui.

„— Camerele de gazare nu au existat niciodată, sînt doar o invenție a evreilor ca să aibă de ce se plînge.
— Dumneavoastră spuneți că nu au existat niciodată, așa credeți dumneavoastră, că acestea sînt o invenție a evreilor ca să fie compătimiți. E părerea dumneavoastră, eu nu o împărtășesc."

În acest caz, putem încheia discuția la acest stadiu... sau îl putem invita pe celălalt să explice pe ce își bazează convingerea. Eu pot să încerc să explic pe ce se bazează convingerea mea. Pot schimba registrul și-l pot invita să se exprime. Ce vrea să spună atunci cînd neagă existența camerelor de gazare din timpul celui de-al doilea război mondial, ce mesaj vrea să transmită...?

Vom încerca, în capitolele care urmează, să identificăm mai clar atitudinile care împiedică sau facilitează comunicarea, oprindu-ne asupra fiecăreia dintre cele patru etape prezente în orice comunicare:

- a vorbi;
- a nu spune;
- a asculta;
- a înțelege.

## A vorbi

*Cuvintele știu despre noi lucruri pe care noi nu le știm despre ele.*

René Char

A vorbi despre ce e mai greu, a vorbi despre sine și nu a perora despre alții, despre lume, despre viață... Să-i vorbesc altcuiva despre mine — asta ar însemna să-mi exprim percepția asupra realității, trăirile, sentimentele. Nu se insistă niciodată suficient asupra importanței lui *„eu"*, atît de frecvent înlocuit cu *„noi"* sau cu *„tu"*.



Exprimarea verbală (nu vom aborda aici multiplele limbaje ale trupului sau ale gesturilor) se poate situa pe cel puțin cinci niveluri distincte.

### Nivelul faptelor

Acesta este registrul anecdotic, cel care ne permite să spunem ce și cum s-a întîmplat. Unii țin să reproducă detaliat și fidel ce au văzut, ce au făcut, ce s-a întîmplat.

Povestesc, de exemplu, acțiunea filmului pe care l-am văzut aseară. Era vorba despre un tată divorțat care face o călătorie împreună cu fiica sa. Și povestesc numeroasele incidente care au loc de-a lungul expediției. Pot să mă arăt entuziasmat, debordant sau mai rezervat în privința unuia sau altuia dintre aspectele povestirii.

### Nivelul senzațiilor și sentimentelor

Acesta este registrul experiențelor sau al trăirilor legate de un eveniment, de o senzație sau de o întîlnire.

Zona sensibilă a reacțiilor afective nu lipsește niciodată, furnicătura emoțională există în fiecare, ca sursă inepuizabilă a unei exprimări proprii... cînd aceasta este posibilă. Această posibilitate va depinde de disponibilitatea mea de a mă dezvălui, de a face cunoscută experiența mea intimă. Mai depinde și de felul în care celălalt mă înțelege și mă îndeamnă să-mi exprim această latură.

Aș putea spune cît de emoționat am fost în timpul acestui film, cît m-au tulburat anumite scene. Aveam lacrimi în ochi văzînd eforturile pe care le făcea acel tată pentru a cîștiga dragostea fiicei lui. Trăiam momente de veselie și bucurie cînd vedeam complicitatea și tandrețea dintre ei, mă simțeam trist cînd neînțelegerea reciprocă îi despărțea... Și dacă cel căruia îi vorbesc este important pentru mine (semnificativ, adică înseamnă ceva pentru mine), îmi va fi necesar ca el să primească mesajul, să mă înțeleagă. Această ascultare îmi este indispensabilă.

Multe neînțelegeri și frustrări apar într-o relație ca urmare a acestui fapt: celălalt, din rațiuni numai de el știute (are un prag scăzut de toleranță, este insensibil la emoții, se teme, ră-

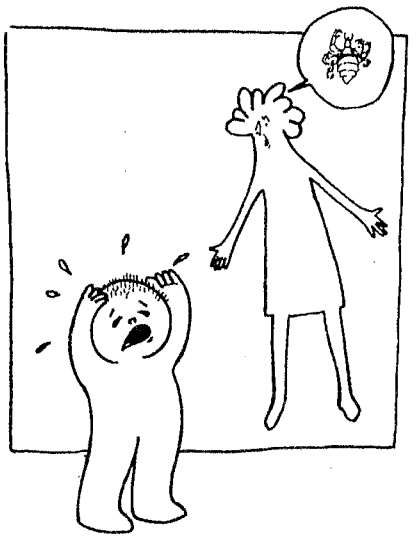
mîne surd și mut la anumite lucruri...), nu mă poate înțelege; el mă privează de această latură vitală pentru mine — cea a experienței mele, a trăirii — sau o denigrează. Acest decalaj se află la originea unui număr incredibil de neînțelegeri și suferințe în cadrul familiei. Ne așteptăm cu toții ca, printr-un miracol, celălalt (mama, tata, fratele, sora) să îmi împărtășească sentimentele, să-mi înțeleagă sensibilitatea, să primească emoțiile mele fără a și le însuși.

O altă dificultate apare atunci cînd celălalt îmi răspunde într-un registru diferit de al meu.

„— Mamă, să știi că pentru mine a fost extrem de dureros faptul că mi s-a tăiat părul atît de scurt la 6 ani.
— Dar erau păduchi în școală, înțelegi?"

Nu, nu pot să înțeleg dacă nu mă simt mai întîi înțeles. Eu vorbesc de sentimente și ea vorbește de fapte.

*Cuvintele ne pot lămuri asupra impasului reciproc... fără ca aceasta să ne consoleze.*



*„Dar erau păduchi în școală!..."*



**Nivelul gîndirii, al ideilor**

Generalizări, evaluări normative, considerații logice: o mare parte dintre interacțiunile noastre se stabilesc la acest nivel rațional sau pornesc de aici.

Gînduri discursive, gînduri-oglindă, gînduri răzlețe, ideile leagă și susțin emoțiile la un nivel ridicat. Ele ne permit să ne clasificăm experiența, să o asimilăm, ne protejează, permițîndu-ne uneori să ne detașăm.

Gîndurile sînt puncte de reper indispensabile, balize necesare în haosul sau în multitudinea de situații din viață. Gîndul este evadarea cuvîntului spre orizonturi infinite. Este amplificarea omului pînă la granițele cunoscute ale cosmosului.

Același film, îl voi critica, îl voi evalua — mi se pare frumos și subtil —, apoi îmi voi împărtăși reflecțiile asupra relației dintre tată și fiică, asupra diferenței dintre generații, asupra acestui gen de film sentimental sau asupra artei de a comunica!

Sînt atîtea și atîtea plăceri (sau suferințe) care vin să-mi amplifice gîndurile, să construiască și să dărîme lumi, să inventeze sau să distrugă relații, să reunească sau să separe posibilul și imposibilul.

**Nivelul amintirilor**

Orice experiență trăită își găsește ecoul într-una mai veche, trimițîndu-ne la momente din trecut. Acest strat afectiv nu este întotdeauna accesibil direct sau imediat.

Cred că aș putea spune fără prea multe ezitări că acest film m-a făcut să-mi retrăiesc propria experiență, de copil cu părinți divorțați, că mi-a amintit de vizitele tatălui meu, de atîtea speranțe și dezamăgiri. Poate că mă face să-mi reconsider toată mitologia personală despre noțiunea de tată, de cămin sau de familie.

E ca și cum fiecare eveniment din prezent își găsește ecoul într-un trecut mai apropiat sau mai îndepărtat. Această reactivare mai mult sau mai puțin conștientă lasă în noi urme care cînd și cînd ne marchează relațiile, interacțiunile cu ceilalți.

O anumită doamnă, care mi se adresează pentru prima dată în timpul unei mese între prieteni, îmi reînvie amin-

BIBLIOTECA PUBLICĂ
„B. P. HAȘDEU"
Șos. Ștefan cel Mare Nr.20

tirea unei situații de acum aproape 40 de ani. Aveam 8 ani, eram la școala primară și eram supus sadismului unei învățătoare care avea aceeași formă a gurii ca și interlocutoarea mea din prezent...
Și fără să-mi dau seama, îmi vine să o agresez, să o umilesc, să combat fără pic de curtoazie punctul său de vedere, care nu era chiar atît de diferit de al meu. Mă arăt răutăcios, arțăgos, nemilos și simt nevoia să o reduc la tăcere aici, la această reuniune între prieteni... prieteni care sînt toți uimiți de ieșirea mea.

**Nivelul imaginarului**

Fantasmele și dorințele împreună cu toată suita de fantezii personale pot fi de asemenea reunite cîteodată.

Filmul despre care am vorbit, de exemplu — îmi imaginasem că voi face unul de același tip, dar un pic diferit. Ar fi fost mai degrabă axat pe relația de cuplu, eu aș fi fost regizorul, iar în rolul principal ar fi fost... Și în mintea mea încep să port discuții cu Delphine Seyring sau Juliette Binoche...

În conversație, viața imaginară, atît de importantă pentru fiecare, este sursa creativității, dacă acceptăm să o împărtășim și dacă celălalt o înțelege drept ceea ce este: *o viață imaginară*. Dacă poate să înțeleagă că traducerea în cuvinte a imaginarului meu nu înseamă că o să-l pun în practică. Nevoia de a fi înțeles este specifică imaginarului. Nu-ți poți împărtăși propriul imaginar, nu poți decît să asiști la el. Imaginarul are nevoie să fie respectat.

O comunicare deplină este o implicare comună, în care am posibilitatea să mă exprim, să fiu înțeles și să-l înțeleg pe celălalt la cele cinci niveluri, în diverse momente ale unei relații.

Adesea, cuvintele ne rămîn blocate la un nivel sau altul. În funcție de situație și de interlocutor, în funcție de subiectul abordat, în funcție de dezinvoltura sau de temerile noastre și mai ales în funcție de felul în care sîntem ascultați, privilegiem cu precădere un registru și evităm sau respingem altele cu aceeași perseverență.

Comunicările eficiente evoluează liber de la o dimensiune la alta. Ele lasă cuvintele să circule în fiecare din aceste dimensiuni. Da, orice demers în vederea comunicării trebuie să fie eficient, să permită o deschidere, o amplificare.



O relație liberă (cea care îmi permite să fiu eu însumi) este o relație în care totul poate fi spus[1].

Auzim uneori: „Îmi vine greu, nu pot să-i spun că..." sau: „Refuză să asculte ce îi spun" sau: „Nu îndrăznesc să-i spun pentru că mi-e teamă de reacția lui." Teama de a spune, de a te exprima liber este adînc înrădăcinată în multe relații apropiate. Această teamă barează calea spre entuziasm, spre elan, spre creativitate. Impune rețineri, întreține resentimentul legat de frustrarea de a nu spune.

*Uneori, așteptăm prea mult de la limbaj, de la mitul cuvîntului potrivit și adevărat, în vreme ce cuvintele descriu realități diferite pentru fiecare.*

Adesea sper că printr-un schimb de cuvinte și de fraze voi avea acces la o comunicare eficientă și savuroasă, așa cum îmi doresc. Cîtă vreme va exista în mine această speranță cu gust de absolut, după purtarea unui dialog mă voi simți adesea cuprins de o dezamăgire care nu-mi dă pace, de o angoasă surdă în stomac sau de o furie inexplicabilă ce-și croiește drum spre violență.

Este o diferență foarte mare între ceea ce trăiesc și ceea ce spun despre aceasta, între ceea ce plănuiesc să spun și ceea ce mă aud spunînd. Și este o diferență la fel de mare între ce spun eu și ce înțelege interlocutorul meu, în funcție de percepțiile și referințele proprii. Iar eu nici măcar nu știu ce a înțeles sau a perceput. Uneori, urmează să descopăr, cu încîntare sau cu stupoare, zile sau chiar săptămîni mai tîrziu.

Gîndurile și imaginile secrete ale celuilalt îmi sînt complet necunoscute, așa cum și lui îi sînt necunoscute ale mele. Chiar și cele ale partenerei cu care împart patul și pîinea, chiar și cele ale copilului pe care îl înconjor cu o dragoste plină de grijă încă de la naștere. Misterul rămîne, nici măcar cu

[1] Ceea ce nu înseamnă că *totul trebuie spus*. Simplul fapt de a ști că este posibil îți dă o extraordinară încredere în tine, în celălalt.

ei nu reușim să comunicăm despre o bună parte dintre lucrurile esențiale.

Astfel, în orice exprimare verbală — care nu înseamnă totuși dialog — va exista riscul unor distorsiuni și neînțelegeri între:

- Ceea ce gîndesc, ceea ce trăiesc sau am trăit... și ceea ce pot spune.
- Ceea ce spun efectiv, cu mijloacele mele de exprimare... și ceea ce înțelege și reține celălalt din multitudinea de mesage conținute de discursul meu, privilegiind ceea ce îl emoționează, îl seduce sau îl amenință cel mai tare.
- Ceea ce cred eu că a înțeles celălalt... și ce crede el că eu cred că a înțeles.

Bineînțeles, mă străduiesc să accept această diferență dintre cuvinte și trăire înainte de a încerca să o diminuez. Trebuie să recunoaștem că orice comunicare verbală este incompletă înainte de a încerca să o facem mai eficientă.

## A nu spune

*Încercînd să atingem inaccesibilul, facem să devină imposibil și ceea ce ar fi fost realizabil.*

P. Watzlawick

Acest punct ar putea să pară în contradicție cu ce am spus mai sus, dar „a nu spune" trebuie înțeles ca o alegere (și nu ca o constrîngere).

Nu mă pot declara satisfăcut de o comunicare decît dacă îi accept limitele. Nu este posibil să spui totul. „A-și spune totul" rămîne o iluzie și o capcană — este tentația contopirii.

A nu spune este uneori o formă de a-mi marca teritoriul. Nu doresc să abordez un subiect sau altul cu acea persoană, chiar dacă ea mă întreabă despre acel lucru. Anumite întrebări sînt indiscrete și pot să nu răspund, nu trebuie să mă simt obligat să răspund.

Îi povestesc unui coleg despre ce am făcut în vacanță:



„— Cu cine ai fost în voiaj? se interesează el.
— Vreau să-ți povestesc despre Praga, dar nu am chef să-ți vorbesc de viața mea afectivă în acest moment."

A nu spune este legat de asemenea de atenția acordată celuilalt („E obosit astă-seară, nu e disponibil") și de alegerea momentului potrivit pentru a fi ascultat („Astăzi simte atît de tare nevoia să vorbească, încît nu mai e loc și de cuvintele mele"). Uneori este necesar să aștepți momentul cel mai potrivit sau să-ți clarifici lucrurile față de tine însuți înainte de a îndrăzni să revii asupra a ceea ce ai trăit într-un anumit moment.

A nu spune, a nu spune prea mult permite evitarea unei anumite „poluări a relației". Voi fi foarte atent să nu mă servesc de celălalt ca de un coș de gunoi, deversînd asupra lui cantități enorme de griji, gînduri deprimante, mînii și frustrări. Mulți par să gîndească astfel: „Cu cît sînt mai aproape de cineva, cu atît mai mult mi se cuvine să-i spun ce nu-mi merge, ce nu-mi convine, pînă îl aduc la saturație."

Tocmai celor mai dragi le rezervăm partea cea mai rea din noi înșine. Mai ales în relațiile de iubire, în care nu ezităm să „revărsăm" din belșug grijile și nefericirile noastre asupra celuilalt. Ne purtăm ca și cum dragostea ne-ar da dreptul să poluăm persoana pe care o iubim. „Oare chiar are dreptul să fie vesel sau fericit cînd eu sînt trist și nefericit?"

Acest „a nu spune", care nu trebuie confundat cu „a ascunde de celălalt", este o formă de autoreglare a comunicării, care-i permite fiecăruia să-și protejeze zonele de intimitate.

„În absența ta, am descoperit cît de important este pentru relația noastră să păstrăm pentru fiecare dintre noi un spațiu intim, al singurătății. Eu, aici, simțindu-te aproape — și în același timp tu, simțind, sau poate nu, intesitatea acestui moment de dinaintea nopții, cînd soarele strălucește încă."

Să fii singur în prezența celuilalt. O comunicare subtilă între două ființe care se ascund în ele însele, în vreme ce o forță magnetică se naște din aceste două curente paralele și distincte.

Așa se întîmplă uneori după consumarea pasiunii. Fiecare este singur, fericit că există, domolit și fără dorința de a interacționa sau a comunica activ. Totuși, în această stare fără scop și fără obligații, prezența celuilalt contează pentru fiecare, îl confirmă și îl amplifică pînă în străfundurile ființei.

Relațiile de lungă durată au nevoie de aceste tăceri de calitate, mărturie a plăcerii intime de a trăi propriile senzații, simțind în același timp aprobarea (în sensul armonios al termenului) celuilalt.

Acest echilibru delicat pare uneori dificil de găsit. Mult prea adesea prezența celuilalt, privirea lui — chiar dacă el nu mă privește — capătă o importanță care dăunează relației mele cu mine însumi. Să fii mai conștient de prezența celuilalt decît de sine... E mai ușor să te bucuri de singurătate cînd nu este nimeni în cameră, chiar în apartament. Iar prezența părinților pare să compromită posibilitatea unei încîntătoare retrageri în sine mai mult decît prezența partenerului, a partenerei sau a copiilor.

Și totuși, copilul mic ar trebui să-și dezvolte această capacitate de a fi singur în prezența celorlalți tocmai alături de mama sa. Fiind sigur de atenția mamei sale, el poate fi singur, poate visa sau se poate juca. Intră într-un spațiu în care, în mod paradoxal, poate uita de prezența celuilalt, pentru că știe că e acolo. Se poate izola de celălalt în acest spațiu tocmai pentru că știe că nu-l va pierde.

Multe mame pătrund în acest spațiu fragil, împiedicîndu-i pe copii să învețe această lecție fundamentală: singurătatea. Mamele intervin, comentează jocul, pun întrebări, își manifestă interesul și distrug, prin bunele lor intenții, această clipă suspendată pe care copilul o trăia izolat de ele. El era pe muchie de cuțit între abandonul în singurătate și dependența de relație. Își explora capacitatea de a fi o entitate separată și nu o parte dependentă de existența celuilalt, care îi este totuși necesară.

În relațiile de cuplu sau de prietenie aceste momente de tăcere împărtășită îmi par miraculoase, tocmai pentru că adesea apare acest decalaj între așteptările celor doi sau pentru că nu avem capacitatea de a refuza să ne lăsăm invadați ori parazitați de prezența celui de alături.



La fel se întîmplă cu acest bărbat care conduce și care se lasă legănat de mișcarea lină a mașinii, într-un decor acoperit de zăpadă. E relaxat, plutește între visare și cugetare, retras în el însuși, mulțumit să simtă prezența femeii de lîngă el fără să se gîndească la ea. Dar ea este neliniștită de această tăcere, pe care o percepe ca pe o retragere, jenă sau respingere. Și apoi ea ar vrea să reia conversația întreruptă în ajun, să profite de acest moment pentru a-i spune ce are pe suflet încă de ieri, pentru a-l face să spună ce simte. Poate că va întrerupe tăcerea cu un: „Nu mai zici nimic?" plin de reproș, de neliniște sau de așteptări.

Comunicarea liberă are la bază acceptarea și plăcerea de a duce o viață dublă: viața mea cu celălalt, cu ceilalți și o altă viață numai a mea, în care îmi sînt cu adevărat suficient mie însumi.

*„A nu spune" pornește și din această capacitate de izolare spirituală, din înclinația către scufundare într-o lume secretă proprie și din comuniunea într-o tăcere deplină.*

## A asculta

*Căci întreaga existență a omului printre semenii săi nu este altceva decît o luptă pentru a acapara atenția celuilalt.*

Milan Kundera

E greu să îl asculți pe celălalt fără să transferi asupra ta exprimarea lui. Pentru aceasta e nevoie de o imensă disponibilitate și de capacitatea de a-l lua pe celălalt ca punct de referință.

Să asculți înseamnă să primești ce spune celălalt fără să judeci, încercînd să înțelegi universul său interior prin raportare la propriul său sistem de referință.

Ascultarea activă înseamnă să-i permit celuilalt să spună cît mai mult și să se asculte în timp ce eu încerc să reiau sau să

rezum ce a spus el, ce am auzit sau măcar ce am înțeles din ce a spus el. Mai înseamnă și să pui întrebări deschise, dintre cele la care nu se poate răspunde prin da sau nu, dintre cele care presupun un *cum* și nu *de ce*, dintre cele care îl îndreaptă pe celălalt către el însuși. „Și tu cum ai reacționat? Ce ai simțit?"

Ne-am obișnuit să punem întrebări care sugerează răspunsul: „Și nu ți s-a părut nedrept?", „De ce nu îl părăsești?"

„— Șeful mi-a adresat o remarcă neplăcută...
— Ah! Doar știi că așa e el! N-o să se schimbe."

„— În seara asta mă simt descurajat și obosit...
— E și normal, e atît de cald."

Pentru a asculta trebuie mai întîi să tac, să îmi stăpînesc impulsul de a răspunde, care este principalul obstacol în calea ascultării. Dacă spusele celuilalt îmi trezesc emoțiile, în mine vor exploda nevoi stringente de a mă exprima, de a explica, de a convinge, de a emite judecăți, de a da glas sentimentelor sau ideilor.

Cu cît celălalt îmi este mai apropiat, cu atît emoțiile stîrnite de cuvintele lui vor fi mai puternice. Și dacă el vorbește despre relația cu mine, cu atît mai mult temerile, dorințele, amintirile sau proiecțiile mele mă vor împiedica să-l ascult. De aceea comunicarea intimă este atît de dificilă, de nesigură. Fiecare cuvînt al celuilalt poate declanșa în mine teama de a nu-l dezamăgi, de a nu fi respins, de a nu mai fi iubit.

Să asculți înseamnă să te abții — cel puțin pentru o vreme — de la a răspunde, de la a sufoca și de la a-ți însuși ce spune celălalt prin încercarea de a face loc propriei tale păreri.

Îmi spune că nu i-a plăcut această carte, și înainte să ascult ce anume nu i-a plăcut, ce l-a deranjat, poate, simt nevoia să acaparez subiectul pentru a-mi exprima entuziasmul pentru această carte.
Oare n-aș putea să-l las să-și exprime sentimentele înainte de a mi le exprima, eventual, pe ale mele?

Este imposibil ca doi oameni să se exprime simultan, de vreme ce ei nu pot să se asculte decît alternativ. Dar multe dintre discuții seamănă cu o luptă pentru captarea atenției celuilalt.



„— În ultimii ani am găsit o cale de a comunica cu mama.
— Ah, mie îmi este imposibil, mama mea nu mă ascultă niciodată...
— Ne-am întîlnit ieri și am vorbit despre convingerile noastre.
— Cu tata mi-e mai ușor."

În acest joc al cererilor încrucișate, fiecare speră să fie ascultat cu atenție de celălalt.

Atunci cînd nu mă simt ascultat, înțeles, am și eu partea mea de responsabilitate. Poate că nu m-am exprimat suficient de clar, de direct, poate am sperat că celălalt va ghici. Poate nu am îndrăznit să-mi fac clară dorința: „Aș vrea să-ți vorbesc", „Aș vrea să mă asculți", „Aș vrea să-ți spun cum am trăit eu acea experiență."

În sufletul fiecăruia există această dorință profundă, mai mult sau mai puțin ascunsă, de a se putea exprima fără să fie judecat ori încurajat, nici alinat, respins sau etichetat. Pur și simplu să fie ascultat pentru a se înțelege mai bine pe sine.

*Ascultarea este un cadou frumos pe care-l poți oferi, cere sau primi.*

## A înțelege

*Să-l înțelegi pe celălalt înseamnă să i te alături în realitatea sa, să-i înțelegi diversele limbaje.*

Să înțelegi ce spune, dar să-i înțelegi și zîmbetele, privirea, gesturile, respirația, faptele, durerile, energiile...

Să înțelegi presupune să fii atent, să ai *capacitatea de a acorda atenție*. Calitatea unei relații este dată de măsura în care

simți disponibilitatea activă a celuilalt și pe a ta, chiar și atunci cînd se manifestă prin semne minuscule. O privire intensă, o respirație mai profundă, un gest care propune, o tăcere care te îndeamnă să mergi mai departe.

*Să înțelegi înseamnă să treci dincolo de simpla ascultare pentru a prinde esențialul.*

- În ce plan vorbește celălalt?
- Într-un plan real, simbolic sau imaginar?
- La nivel intelectual, afectiv sau anecdotic?

Paradoxul unei bune înțelegeri constă în faptul că aceasta necesită să-l înțelegi pe celălalt în planul în care vorbește, dar uneori trebuie să realizezi și faptul că în spatele acestui plan se poate ascunde un altul. Astfel poți trece dincolo de aceste cuvinte care funcționează asemeni unui ecran, poți merge în căutarea cuvîntului care încearcă să se nască, asemeni unui pîrîu care izvorăște după un drum lung și tăcut prin subteran. Să înțelegi ce se spune, nu întotdeauna acolo unde se spune, ci în planul *din care* se spune.

Dacă celălalt îmi vorbește despre ce-și imaginează, iar eu îl aduc în planul real, înseamnă că l-am înțeles greșit, această neînțelegere fiind adesea cauza multor frustrări și suferințe.

Dacă eu îi spun: „Mi-ar plăcea să-mi iau un an de pauză pentru studiu", iar ea îmi răspunde: „Dar cu ce o să plătim chiria?", simt că nu a înțeles că îi vorbeam despre dorințele mele în plan imaginar.

Dacă o femeie este de mai mulți ani împreună cu un bărbat care și-a făcut vasectomie și într-o seară îi șoptește în ureche: „Mi-aș dori un copil de la tine", înseamnă că ea vrea să-și facă înțeleasă dorința de a avea un bebeluș și toate visurile despre creșterea unui copil. Dacă el îi va răspunde: „Știi bine că eu nu mai pot avea copii", cu siguranță ea nu se va simți înțeleasă.



Acest plan imaginar are rolul de a echilibra distorsiunile dintre realitatea exterioară și lumea interioară a dorințelor și idealurilor noastre.

Părinții se încăpățînează adesea să distrugă imaginarul copiilor.

„— Dacă găsesc comoara din peșteră, îmi cumpăr un avion.

— Știi bine că nu e nici o comoară, și apoi ce să faci cu un avion?"

Copiii — și copiii din noi — nu înțeleg explicațiile realiste, ei înțeleg doar că nu sînt înțeleși.

Dacă celălalt vorbește în plan cognitiv, dacă încearcă să-și clarifice o idee sau un concept, iar eu nu văd decît o latură afectivă, înseamnă că nu l-am înțeles. Dar la fel de bine se poate ca el să exprime o trăire emoțională sub forma unei generalizări. Dacă eu preiau ideea și o dezvolt în planul intelectual, înseamnă același lucru: că nu am înțeles. Dacă-mi spune ce îl doare pe plan fiziologic, trebuie să-l înțeleg în planul în care îmi vorbește? Sau trebuie să înțeleg că aceste dureri fizice sînt o exprimare simbolică și să le interpretez pornind de la ce știu eu despre interlocutorul meu? Dacă îmi spune că îl doare capul, eu pot să înțeleg că în acea seară îi dau dureri de cap. Ce ar trebui să fac: să schimb planul sau să rămîn la cel ales de el?

Înțelegere înseamnă și ce înțeleg eu — pe de o parte, reacția mea la ce spune el, pe de altă parte, sensul pe care îl dau eu mesajului. Dacă el spune: „Mă doare capul", poate că reacția mea va fi: „Și pe mine" sau „N-am nici un chef să-l aud văitîndu-se", iar înțelesul pe care îl dau eu mesajului va fi axat asupra mea: „Îmi reproșează ceva, îi sînt o povară" sau asupra lui: „Poate că e prea stresat, oare are nevoie de un masaj?"

A înțelege nu înseamnă a răspunde, și totuși răspunsul meu va indica ce am înțeles și ce nu. Dincolo de răspuns, valoarea ascultării depinde în bună măsură de felul în care îmi fac simțită prezența. Dacă intenționez să-mi îmbunătățesc abilitățile de comunicare, trebuie în primul rînd să știu să ascult o cerere, o dorință, o nevoie fără a mă simți obligat să o împli-

nesc. Să ascult o problemă fără să am impresia că trebuie să o rezolv. Pur și simplu să ascult și să arăt că am înțeles.

Uneori este necesar să îi arăt celuilalt cum aș vrea să fiu înțeles.

*Aș vrea să fiu înțeles în ceea ce spun astăzi, în acest moment, fără ca celălalt să identifice întreaga mea ființă cu ceea ce spun acum și fără să mă limiteze la aceasta.*

„Ah! Îmi urăsc serviciul!" Da, pot să strig asta într-o zi în care mă simt saturat, descurajat sau copleșit de activitățile mele cotidiene. În cazul în care celălalt ia remarca mea prea în serios și îmi propune să-mi schimb meseria sau dacă îmi argumentează că de fapt meseria pe care mi-am ales-o îmi place, mă supăr pe el și o să am grijă să nu mai spun, să nu-mi mai dezvălui sentimentele trecătoare care mă încearcă.

Aș vrea să fiu înțeles fără să fiu nevoit să adaug: „Nu e decît o clipă de nemulțumire, spun asta doar ca să mă descarc de o trăire de moment..." Ar trebui ca el/ea să știe să-mi răspundă neutru: „Da, e o meserie grea, mult prea obositoare..." sau să împărtășească pentru o clipă dorința mea de a lua imediat o vacanță sau, și mai bine, să mă compătimească și să mă consoleze cu tandrețe.

Ceea ce spun la un moment dat nu este decît o fațetă a unei ființe de o complexitate imensă și pline de contradicții. Ceea ce exprim printr-o izbucnire firească nu este decît o parte infimă din mine; „Nu mă limita la asta."

Un prieten îmi spunea: „Sînt un indignat înnăscut, indignarea mea este tonică. Mulți mă cred un veșnic nemulțumit, dar nu sînt decît un cîrcotaș vioi."

Sentimentele și senzațiile depind de momentul în care sînt trăite. Exprimarea lor este asemenea coloritului naturii, care se schimbă odată cu lumina.

„Nu-mi place crema de ciocolată, declară o fetiță care tocmai a mîncat trei cupe de cremă, nu o să mai mănînc niciodată."



Tocmai această ascultare judicioasă îmi permite să-mi exprim pe rînd slăbiciunea și entuziasmul, să mă arăt eu însumi, așa cum sînt sub puterea clipei. Dar mă simt liber să mă manifest doar dacă știu că de fapt celălalt nu confundă partea cu întregul și că nu îmi scoate în evidență contradicțiile. Eu îmi cunosc foarte bine contradicțiile și îmi revendic dreptul de a exprima idei și sentimente total opuse cu privire la același subiect.

„Ador această latură a unei relații care îmi permite să mă contrazic singur, să fiu absurd și incoerent în opinii."

## Decalajele

*Cînd cuvîntul nu mai poate fi o punte între două ființe, cînd cuvîntul este cel care desparte.*

Exprimarea afectivă este perturbată, respinsă, cînd se lovește fie de o judecată de valoare, fie de logica rațională. Să ne gîndim numai cîtor temeri și dorințe li se răspunde cu „ar trebui" sau „nu ar trebui", cu „ar fi trebuit" sau „nu ar fi trebuit".

„— Eu nu am simțul orientării, nu sînt sigur că voi găsi cinematograful unde trebuie să ne întîlnim...
— Ei, dar trebuie să știi, deja am fost împreună acolo de trei ori."

Sentimentele nu se supun sistemelor de valori. Uneori, sistemele de valori ajută la reprimarea, ascunderea sau negarea sentimentelor, dar niciodată la suprimarea lor. Ce iubit gelos a devenit mai puțin gelos după ce i s-a spus: „Nu ar trebui să fii gelos"? Cărui copil i-a fost mai puțin frică după ce i-am spus: „Ce bleguț ești să-ți fie frică de așa ceva!"?

Poate părea inacceptabil să nu emiți judecăți despre sentimente.

„Și totuși, obiectivitatea există. Unul are dreptate și unul se înșală. Cînd îi telefonez fostei mele soții pentru a vorbi cu fiica mea, răspunde prietenul ei și închide. Atunci el greșește, nu eu!"

„Prea mă sufocă cu părinții ei și pe ai mei nu îi suportă, nu se gîndește decît la ea. A fost prea răsfățată, ca toate fiicele singure la părinți, doar n-o să-mi spuneți că asta e corect!"

*Logica rațională nu are nici o putere asupra logicii afective, ele vorbesc două limbaje complet diferite, sînt niveluri ireconciliabile.*

„— Mi-e frică să merg la școală.
— N-ai nici un motiv, toți băieții de vîrsta ta merg la școală, învățătoarea va fi bună și o să îți placă să te joci cu colegii..."

Această mămică bine intenționată a refuzat dialogul propus de fiul ei, a vorbit în gol, a refuzat să asculte. Și copilul a primit următorul mesaj: „Ești prostuț dacă te temi fără a avea un motiv serios; nu doar că ești fricos, ci și idiot."

De mai multe ori pe zi, facem comentarii indirecte de acest gen. Mai degrabă dăm răspunsuri izolate decît să intrăm într-un schimb de păreri activ, la obiect, care să ne stimuleze și să ne transforme.

În fiecare dintre noi există trei planuri care nu se întîlnesc: sentimentele, gîndurile raționale și sistemele de valori. Atunci cînd ele se intersectează în comunicare, creează numeroase neînțelegeri. Pe de altă parte, tot ele dau naștere unor dialoguri interioare inutile și interminabile.

- Pe plan afectiv: „Mi-e teamă să nasc."
- Pe plan logic: „Nu ai nici un motiv, miliarde de femei au trecut prin asta. Statisticile arată că la noi în țară riscurile sînt minime."
- Pe plan normativ: „E o copilărie și o lașitate să intru în panică în asemenea măsură. Ar trebui să fiu calmă și relaxată."



Pe ce plan o să reacționez? La care dintre planuri o să renunț? Cum să reunesc aceste trei dimensiuni?

Cîtă ușurare simți cînd nu există contradicții sau decalaje între vocea sentimentelor, cea a rațiunii și cea a valorilor:

- „Nu îl mai iubesc."
- „E o prostie să continuăm să trăim ca doi străini, fără să mai avem nimic să ne spunem zile de-a rîndul. E mai logic să ne despărțim."
- „Pentru mine, este important să respect ceea ce sînt eu acum."

Aspirăm la un grad înalt de coerență, la o unitate deplină și armonioasă între logica afectivă, cea rațională și cea normativă.

## Metacomunicarea

Metacomunicarea înseamnă să lași de-o parte pentru o clipă conținutul propriu-zis și să te concentrezi asupra formei exterioare, asupra modului în care reușești sau nu să comunici.

Nevoia de a fi ascultați, întrebarea despre ce se așteaptă sau ce se speră de la noi poate fi exprimată.

De exemplu, vreau să îi povestesc mamei mele cum am trăit o anume întîmplare în care era și ea implicată. Ea va reacționa, firește, justificîndu-se sau spunîndu-mi cum a trăit ea acel moment. Dar eu îmi doresc ca ea să mă înțeleagă mai întîi, așa că o să i-o cer.
„Aș vrea să mă asculți fără să mă întrerupi, să înțelegi ce am simțit eu în acel moment. Poate că ceea ce am simțit eu nu are nici o legătură cu ceea ce ai simțit tu."

O soție i-ar putea spune soțului: „Știu că nu îți place să vorbești despre asta și că nu îți place să revii asupra acestei situații, dar eu simt totuși nevoia să-ți spun ce am simțit, prin ce am trecut acum 14 ani, cînd tu mi-ai cerut să fac un avort, iar eu am acceptat. E adevărat că eram la ananghie, că mă temeam de ce aveau să spună părinții mei de-

spre viața mea sexuală, despre relația noastră. Eram îngrozită și mi-aș fi dorit să-mi acorzi mai multă atenție în acel moment și să-mi dai ocazia să-ți spun toate acestea. Aș fi vrut să-mi fii mai mult alături, să mă înconjuri cu mai multă afecțiune și chiar dacă știu că și tu erai la fel de lovit ca și mine, simt nevoia să-ți spun toate acestea și mai ales simt nevoia să le înțelegi, nu ca pe o acuzație, ci ca pe o încercare a mea de a ieși din tăcere, de a da glas la ceea ce nu s-a spus, de a-ți împărtăși această povară, sentimentele mele și chiar regretul care mă încearcă. Ei bine, simt nevoia să mă asculți."

Metacomunicarea este adesea o etapă indispensabilă în refacerea unor relații defectuoase cu părinții.

Un fost copil, acum un adult de 38 de ani, îi poate spune tatălui său: „ Nu îmi este deloc ușor să îți vorbesc direct și să-ți spune prin ce trec eu astăzi. Dar cel mai important lucru este că îndrăznesc să-ți vorbesc, dacă poți accepta să mă asculți, doar atît, fără să răspunzi, fără să vrei să-mi explici nimic. Vin la tine pur și simplu pentru sprijin, iar rugămintea mea este să accepți acest lucru fără să-mi pui întrebări, fără să-mi spui: «Știam eu că așa are să se întîmple.»"
„Dacă ai ști cît de tare detest fraza asta! E cumplit atunci cînd tu știi dinainte în locul meu; mă simt atît de dezarmat. Astăzi îți cer să nu mai știi tu dinainte, ci mai degrabă să descoperi ce am să-ți spun."

## Comunicarea cu sine

Orice tentativă de schimbare ce ar viza ameliorarea comunicării cu ceilalți mă va face să-mi pun întrebări și în legătură cu comunicarea cu mine însumi. Și în această autointerogare, prima etapă, niciodată încheiată, va fi să recunosc ce simt, prin ce trec chiar în clipa în care ceva se întîmplă. Plăcere sau neplăcere, tristețe, mînie sau bucurie, fericire, iubire sau dezamăgire. Și toate acestea nu sînt atît de simplu de identificat pe cît se pare, pentru că am învățat să ne negăm, să ne ascundem sau să ne cenzurăm sentimentele și emoțiile.



În plus, emoțiile noastre se amestecă și se întrepătrund în voie, ajungînd să ne deruteze percepțiile.

Atunci cînd îmi însoțesc un prieten/o prietenă la o reuniune care mă plictisește, nemulțumirea mea se împletește cu plăcerea de a-i face pe plac celuilalt...

Tristețea mea se va împleti cu fericirea de a da frîu liber lacrimilor și de a uita de mine.

Mînia mea va da naștere unei senzații profunde și revigorante că exist, că mă afirm, că lupt.

Ne înșelăm ușor asupra adevăratelor noastre sentimente. Mînia, de exemplu, este la început doar un semnal. Îmi spune că în mine a existat mai întîi o așteptare, apoi o frustrare, apoi o dezamăgire legată de această așteptare. Și dincolo de mînia mea, poate că la nivelul acestei așteptări am ceva de modificat.

„Oare am cerut imposibilul, mi-am dorit irealizabilul?"
„Oare aștept prea mult de la celălalt, aștept să mă coplesească cu atenție, să mă aline, să mă înțeleagă...?"

Dacă aș renunța la această așteptare, la această speranță irealizabilă, aș evita să sufăr din cauza unui sentiment de nedreptate și de limitare. Nu îmi impun limitări renunțînd, pentru că limitarea este legată tocmai de nerenunțare. Nu fac decît să evit o frustrare.

Pentru a fi cît mai aproape posibil de adevăratele mele sentimente, pentru a asculta emoțiile care mă încearcă, am nevoie de multă atenție și de vigilență.

Oare de unde vine acest sentiment de vină care mă cuprinde cînd plec pentru o zi la schi în această duminică frumoasă? Ah, da, mama îmi propusese să îi fac o vizită chiar azi. Descopăr că de cele mai multe ori acest sentiment de vină nu provine din ceea ce am făcut, ci din ce nu am făcut, din ce ar fi trebuit să fac, să fiu sau să spun...

Și aceste „Aș fi putut", „Ar fi trebuit" sînt nesfîrșite, inepuizabile.

Să-mi recunosc adevăratele sentimente înseamnă să intru într-o stare de echilibru care să-mi confirme capacitatea de a trăi normal. Totodată îmi oferă mijloacele de a fi mai coerent în comportament, în poziția pe care o adopt față de ceilalți.

*„Ar fi trebuit să lucrez*
*în loc să-mi pierd vremea la schi..."*

În capitolele următoare vom propune cîteva modalități, cîteva puncte de reper pentru a regăsi, pentru a reinventa o comunicare mai deschisă, mai activă în cadrul unor relații mai stabile.

*Dacă dăm la o parte piatra furiei răzbunătoare, o să găsim un gol, o tristețe, o iubire rănită sau neîmplinită, un sentiment de eșec și multe alte vlăstare strivite sau adormite în umbră.*
*Dar vom regăsi alături de acestea și germenii viitoarelor flori, sori gata să răsară pe cerul zilei de mîine.*

# 2

# Relațiile

*Dă bucurie clipei, înalță-te cu ea.*

Dincolo de comunicare, ar trebui să ne punem întrebări și în legătură cu relațiile noastre, cu starea de a fi apropiat, atașat de cineva printr-o legătură. Sîntem departe de a ști cum se formează relațiile noastre. Adesea le confundăm cu natura sentimentelor pe care le avem pentru cineva.

Această confuzie între sentimente și relații este printre cele mai frecvente în cazul celor mai mulți dintre noi. De aceea ni se întîmplă adesea ca în cadrul sesiunilor de formare să propunem o diferențiere între sentimente și relații; avem astfel posibilitatea de a recunoaște și de a accepta sentimentele pe care le avem pentru cineva și de a discerne ce este acceptabil într-o relație și ce nu. Pentru că de mult prea multe ori în numele sentimentelor (sau sub pretextul lor) ne complacem în relații care ne distrug, care nu au șanse de reușită sau care ne înstrăinează de noi înșine și de lume.

Planul sentimentelor este complet diferit de cel al relațiilor, deși se află, evident, într-o legătură directă.

„Simt o dragoste imensă pentru fiul meu adolescent și totuși avem o relație dificilă, imposibilă și insuportabilă."

„E posibil să-mi iubesc profund partenerul de viață și totuși să comunic cu el mai rău decît cu oricine altcineva."

Așadar, trebuie să adopt o poziție clară în funție de cele două planuri.

„Dragostea mea pentru tine rămîne intactă, nu intră în discuție, dar relația mea cu tine îmi provoacă suferință și mi se pare insuportabilă, trebuie să mă detașez un pic...."

Sentimentele noastre, bazate pe atracții și respingeri, pe afinități și incompatibilități, nu ne ajută deloc să păstrăm o distanță rezonabilă între fuziune și individualitate.

## Legăturile

Stabilim legături personale pentru a nu pluti în derivă într-o lume nesigură, la limita unui univers necunoscut. Legăturile noastre cu ceilalți se formează pe un fond interior de dorințe, goluri, temeri, nevoi și așteptări. Toate acestea dau senzația unui labirint în care este practic imposibil să înțelegi substraturile unei legături. Tot ce sesizăm este că legăturile, precum un organism viu, se nasc, se dezvoltă și mor, fără a-și dezvălui misterul. O legătură poate fi nefericită, reușită sau nereușită, pe cale de destrămare. Și totuși, o legătură aparent ruptă nu dispare definitiv. Adoarme, se sedimentează și rămîne în memoria sau în inconștientul celor pe care i-a marcat. Tocmai acest mecanism al transpunerii în noi a ceea ce are mai bun celălalt va da naștere atîtor noi puncte de plecare și de sprijin în aventura vieții.

O legătură, acest organism viu, această structură subtilă ce necesită atîta energie și cunoaștere, se prezintă ca o terță entitate între două sau mai multe persoane. Fiecare întreține și dezvoltă un aspect al relației.

Această legătură poartă diferite nume: iubirea noastră, prietenia noastră, relația noastră, atașamentul dintre noi, grupul nostru...

Să luăm ca exemplu relația conjugală: remarcăm că toate discuțiile în jurul unei relații de cuplu provin din dificultatea de a trece de la **unul** (starea de uniune perfectă-fuziune) la **doi** (o separare în cadrul aceluiași *noi*), apoi la **trei** (ea + el + relația care îi unește).

Un *eu* + un *eu* nu fac doar *doi*, ci chiar trei, devenind uneori *noi*. Prin *noi* nu înțelegem o fuziune, ci mai degrabă expresia unui ansamblu diferențiat, format din cei doi *eu* implicați în relație și reuniți printr-o legătură.



Acest ansamblu, fie el ficțiune, metaforă sau materie vibrantă și misterioasă, face obiectul unei exprimări ca o ființă de sine stătătoare, o entitate materializată.

„Iubirea noastră s-a transformat."

„Relația noastră era menită să dureze sute de ani."

„Relația noastră era prețioasă, ar fi meritat să o menajăm, să facem din ea o prioritate. Dar tu ai neglijat-o, îndepărtîndu-te."

„Iubirea noastră era cu totul specială. Puține femei au fost atît de iubite ca mine."

Uneori, relația înglobează și macină individul. Am întîlnit ființe complet înrobite nu de celălalt, ci de relația în sine, care devenise obiectul atîtor griji, preocupări, ritualuri și menajamente complexe.

„Unitatea familiei este mai importantă decît interesele individuale ale fiecărui membru în parte. Reuniunile de Crăciun sînt o povară pentru toată lumea, dar dacă nu se țin în fiecare an, se pierde spiritul de familie."

În acest caz, se pare că buna funcționare a sistemului are prioritate în fața nevoilor și a dorințelor fiecărei persoane în parte.

„Aici nu este vorba de ce îmi doresc eu sau de ce îți dorești tu, trebuie cu orice preț să fim un cuplu reușit."

Uneori, doar unul dintre cei doi alimentează relația din energia proprie, această legătură nemaifiind bidirecțională, ci un *noi* asumat abuziv de o singură parte.

O femeie povestește despre devotamentul nelimitat, despre abnegația totală pe care le-a avut pentru soțul ei: „I-am plătit studiile, l-am ajutat financiar să capete o poziție, nu mi-am luat niciodată o vacanță, am fost pe post de intermediar între el și mama lui, pentru ca acum el să

mă părăsească brusc, lăsîndu-mă singură la necaz. Voi face tot ce-mi stă în puteri pentru a salva iubirea *noastră*."

Această „iubire a noastră" nu pare altceva decît o plăsmuire a imaginației acestei femei, un circuit interior pe care nu are tăria să-l numească „iubirea mea pentru acest bărbat" și care nu primește alt răspuns decît un dublu sentiment de vinovăție din partea soțului: acela de a-i fi îndatorat și acela de a o fi părăsit.

La capătul opus, am constatat că există un număr mare de persoane care acordă puțină importanță relației. Mai exact, în anumite cupluri, simplul fapt de a fi materializat angajamentul printr-o căsătorie sau printr-o coabitare li se pare suficient partenerilor pentru a menține relația. În aceste cazuri, relația se degradează, se banalizează, pentru că nu este întreținută, hrănită. Dacă privim în jurul nostru, vom constata cu ușurință că din anumite relații între soți sau între părinți și copii nu a rămas decît forma exterioară, cochilia sau aparența instituțională, miezul relației fiind gol.

Prin terapie sau prin formare am fost învățați să considerăm relația ca pe o terță entitate, cu propriile sale nevoi, exigențe, transformări. Dacă relația este importantă pentru mine, trebuie să o ocrotesc, să o respect, să fac ceva pentru ea (și nu doar pentru mine sau pentru celălalt).

Așadar, fiecare dintre noi, în cazul în care sîntem implicați într-o relație, trebuie să ne întrebăm ce putem face pentru a ne asuma sarcina de a întreține relația.

În această privință, știm cu toții că orice organism viu produce deșeuri, că în urma lui rămîn reziduuri. Dacă o relație este vie, și tocmai pentru că este vie, va produce deșeuri, ceea ce noi numim *poluarea relației*. Dacă nu luăm în considerare această poluare (și mijloacele de a o îndepărta), ea va bloca relația, care, asemenea unei țevi înfundată cu sedimente, nu mai lasă să treacă nimic, indiferent de intențiile și bunăvoința celor implicați.

De aceea vedem persoane implicate, profund atașate una de cealaltă, ce sînt incapabile să rămînă împreună și să conviețuiască pentru că nu mai au nimic de „pus în comun"; țevile de comunicare, mult prea încărcate sau poroase, nu mai lasă să treacă nimic de la unul la celălalt.



„Îl iubesc, dar între noi sînt atîtea resentimente, mici neînțelegeri, umiliri de moment și lucruri ascunse, încît nu îl mai pot primi cu brațele deschise. Simt pentru el o tandrețe plină de mînie nestinsă."

Cel mai dificil este să ne punem de acord asupra a ce înseamnă o relație apropiată, o descriere comună a acestei terțe entități născute din două persoane, alimentate de către ele, ce pare să aibă o viață și o putere proprie, dar care nu poate fi separată de cei care îi dau naștere.

Dimpotrivă, alte relații par să preia aproape total controlul, să devină autonome, independente de cei implicați. Întreaga lor activitate se reduce la „a întreține" relația ca pe un foc sacru.

Oare ce anume mă face să mă implic, să mă atașez, să mă pierd uneori, să mă arunc nebunește sau să mă retrag dintr-o relație care, cu puțin timp în urmă, mi se părea vitală, esențială?

Tot căutînd termenii comuni tuturor relațiilor, am descoperit o combinație complexă a patru instanțe care par simple și care constau în:

- a dărui;
- a primi;
- a cere;
- a refuza.

Din interacțiunile multiple ale acestor elemente, se formează un sistem relațional mai mult sau mai puțin stabil între două ființe, în interiorul familiei sau în relațiile sociale. Într-adevăr, regăsim aceste patru elemente în orice relație, de la cele mai intime la cele mai durabile, de la cele mai prozaice (profesionale sau sociale) la cele mai trecătoare. Pentru a stabili în ce poziție mă aflu într-o relație sau alta, încep prin a-mi afla punctele forte și pe cele slabe în fiecare dintre cele patru instanțe ale unei relații.

## A dărui

*Cred că a dărui iubire se referă în primul rînd la calitatea atenției acordate celuilalt și sieși.*

Puține cuvinte sînt la fel de echivoce, de înșelătoare precum *a dărui*. Nu capătă sens decît în prezența obiectului: dau *ce*? Pentru că la fel de bine pot da lovituri de picioare, dar și atenție, griji, ordine sau ascultare... Îi pot da (sau încerca să transfer) celuilalt negativismul meu, neliniștile, temerile, tot ce simt că „nu merge" și de care încerc uneori să mă descarc... asupra celuilalt. Ne gîndim, de exemplu, la anumite telefoane care nu au alt rol decît de a ne transforma în țap ispășitor, în pubelă personală.

*Dacă sînt lucid și vigilent, voi elimina cu bună știință din darurile mele ceea ce induce o cerere sau un refuz.*

### A dărui ceea ce vrei să primești

Îi fac celuilalt ceea ce aș vrea să-mi facă el mie. Plec de la premisa că și el are aceleași dorințe, aceleași nevoi, aceleași gusturi ca și mine. În orice relație, capcana cea mai evidentă este tocmai aceea de a încerca să negi diferențele.

„Mama mea părea mereu indiferentă, străină, nu se interesa niciodată de ceea ce făceam sau prin ce treceam. În prezent, îmi face mare plăcere să fiu întrebată, să mi se arate interes, cu atît mai mult cu cît întîmpin dificultăți în a mă exprima liber. Îmi place să fiu întîmpinată cu un: «Ce-ai mai făcut azi?» sau «Cum ți-ai petrecut după-amiaza?» Știind cît de bine te poți simți fiind întîmpinat astfel, cînd soțul meu se întoarce acasă, îi pun întrebări, îi cer să-mi povestească ce a mai făcut. Dar el nu îmi pune niciodată întrebări, mi se pare la fel de indiferent față de mine ca și mama mea."



La rîndul său, soțul spune: „Mamei mele îi plăcea să știe tot, îmi punea tot timpul întrebări, aveam permanent impresia că trebuie să-i dau socoteală. Acum nu îmi plac întrebările, mi se par indiscrete și mă deranjează, așa că nu îi pun niciodată întrebări soției mele, pentru a nu-i da impresia că vreau să-i controlez viața. Mi-aș dori ca și ea să facă la fel."

Fiecare a făcut în așa fel încît să regăsească alături de partener atmosfera din copilărie, fiecare se plînge din acest motiv și fiecare, de bună-credință fiind, îi oferă celuilalt ce știe că își dorește... el însuși.

Să ne oprim un pic asupra ideii de bună-credință. Observăm frecvent bărbați și femei care, într-o relație amoroasă, se asaltează cu daruri vătămătoare, fiecare fiind bine intenționat, lipsit de vreo răutate sau de intenții agresive. Același lucru se observă în relațiile dintre copii și părinți sau dintre frați. Bunele intenții nu au altă vină decît că sînt surde și oarbe, atît din cauza celui care nu ascultă, cît și din cauza celui care nu se exprimă suficient de clar.

„I-am spus de o mie de ori surorii mele că nu-mi plac prăjiturile moi, cum sînt fursecurile cu rom — și ce credeți că îmi aduce de fiecare dată? Fursecuri cu rom... Spunîndu-mi că a avut grijă să le guste înainte, în noua patiserie pe care a descoperit-o."

Un bărbat ne vorbea despre sentimentul său de vină, nemărturisit partenerei sale, pentru că de la un timp se simțea mai puțin atras de ea. Și într-o seară, și-a mîngîiat intim iubita: „Doream să-i ofer plăcere." Aceasta l-a respins și a izbucnit în hohote de plîns înfundat. De-abia a doua zi avea să-i spună: „Tu chiar nu înțelegi nimic, crezi că de satisfacție sexuală am eu nevoie! Eu îmi doream să îți vorbesc, să îmi vorbești, e prea multă tăcere între noi ca să mai simt vreo dorință."

### Darurile-cereri

Multe daruri sînt, de fapt, cereri. Părinții care „se ocupă" de copii le adresează de fapt un număr incredibil de cereri.

„Pune-ți fesul, nu-ți roade unghiile, termină-ți temele înainte să te joci, dă-mi un pupic, ascultă-mă cînd îți vorbesc, lasă-l și pe frățiorul tău să se joace cu jucăriile tale etc." Și ce le dăruiesc de fapt?

Prin această afirmație riscăm să șocăm sau să supărăm mulți părinți. Copiii din ziua de azi nu primesc prea mult, pentru că sînt asaltați cu numeroase cereri. Semnele de atenție și intervențiile directe ale părinților sînt adesea cereri. Asupra lor se plasează multe așteptări cărora nu le pot face față. În infinitul cerc vicios „așteptare-cerere-frustrare" se creează astfel numeroase neînțelegeri. Părinții sînt convinși că își oferă timpul, atenția, grija, iar copilul primește toate acestea ca pe o nouă... cerere.

Și în cuplu, multe femei mărturisesc că înțeleg mîngîierile sau tandrețea partenerului ca pe niște cereri sexuale. Unele chiar adaugă: „Nu am timp să-i dau... și-a primit deja porția."

Cererea de aprobare sau de confirmare a propriei valori se regăsește în fiecare dintre darurile pe care le facem. Vreau să simt că sînt o mamă bună, un soț bun, o nașă grijulie, un prieten generos, iar pentru a găsi o confirmare a acestei imagini pe care o am despre mine fac cadouri, îi dau copilului să mănînce, dau bani împrumut, mă gîndesc la ceilalți, încerc, de fapt, să mă pun în valoare prin darul pe care-l fac, dînd ceea ce am sau ce sînt. Uneori, copiii ajung să fure pentru simpla plăcere de a dărui... și de a fi apreciați.

*E ca și cum ceea ce ne dă celălalt e mai puțin important decît ceea ce nu ne dă. Punem mai mult preț pe ce ne lipsește decît pe ce primim.*

### Darurile-obligație

Urăsc să mă simt dator, așa că voi întoarce ce mi s-a oferit: o invitație, un cadou („El s-a gîndit la ziua mea de naștere, și eu trebuie să mă gîndesc la a lui"), un compliment.

A întoarce darul este o fațetă a dificultății de a primi. Poate fi o formă de a refuza. De aceea copiii dau înapoi mîncarea



pe care mamele lor le-au dat-o sau le-au impus-o. Tot astfel poate fi întoarsă plăcerea primită, impunîndu-i celuilalt să simtă plăcere.

A dărui poate fi o formă de a-l îndatora pe celălalt, de a-l lega de sine, de a-l menține într-o stare de dependență.

„Cînd fiica mea a dorit să devină independentă, am ajutat-o cît am putut, ne povestește un tată. I-am cumpărat mobilă, i-am găsit un apartament, i-am oferit o mașină."

„Cînd m-a părăsit pentru a trăi cu altcineva, mi-a lăsat tot: casă, mobilă, cărți, discuri. Abia după mulți ani am înțeles cît de tare mă ținuseră legată de el toate acestea. Nu eram la mine acasă, eram la el. Într-o zi, am vîndut totul și abia atunci am simțit cu adevărat că m-am despărțit de el, de umbra lui, de prezența lui."

Dintre toate, darul restrictiv este cel care îndatorează cel mai tare.

„Cît m-am sacrificat pentru copiii mei!"

„La cîte am renunțat pentru a mă căsători cu tine!"

„Mi-am vîndut vasul și ți-am cumpărat această casă pe care ți-o doreai atît de tare, iar acum vrei să ne mutăm în altă regiune pentru a fi mai aproape de mama ta care este singură..."

### Darurile-ofrandă

Cine nu a spus sau nu a auzit în recreațiile de la școală zicala:

„Ursuleț de catifea, ce se dă nu se mai ia."

„I-am făcut cadou un disc cu Mozart și după două săptămîni am întrebat-o dacă a ascultat discul meu... Discul meu!"

Cînd dau ceva cu tot sufletul, uit cu desăvîrșire de darul făcut. Nu îl contabilizez în nici un fel de registru secret. Un dar există doar în clipa în care este oferit, nu aștept nimic, nu fac calcule, este spontan, ceea ce înseamnă că vine dinăuntrul

meu, fie că este primit, fie că nu. Așa cum floarea emană parfum, iar soarele căldură, într-o ofrandă totală, care nu le răpește nimic.

Un dar adevărat este o ofrandă în spatele căreia nu se ascunde nici o cerere.

Un dar condiționat este o afacere, un troc relațional. Fiecare dintre noi aspiră la darurile neprevăzutului și ceea ce ne emoționează cel mai tare atunci cînd primim este surîsul de plăcere al celui care oferă și care se oferă prin ofranda sa.

## A primi

Într-o relație mai lungă sau mai scurtă, deseori avem dificultăți pe mai multe planuri în a primi ce ni se oferă. E ca și cum în fața anumitor propuneri, a anumitor deschideri răspundem printr-un refuz, printr-o retragere, o reticență sau o deturnare a intenției inițiale. Reacționăm ca niște infirmi în a primi.

Aceasta se poate manifesta în diverse domenii: mulțumiri, rediscutări ale unor probleme, dovezi de interes, cadouri sau declarații de dragoste.

### A primi mulțumiri

Complimentele, elogiile, dovezile de iubire sau de admirație ar putea fi o confirmare a nevoii noastre de recunoaștere. Dar, într-un dialog, prima noastră intenție este de a le respinge sau de a le minimaliza.

„— Ai o rochie foarte frumoasă.
— Ah! E a treia oară cînd o îmbrac!"
Cel care face complimentul se vede astfel respins, dacă nu chiar acuzat (că nu a remarcat-o mai dinainte).

„— Mi-a plăcut foarte mult expunerea ta de azi-dimineață.
— Nu am dezbătut suficient punctul al treilea."

Cum să înțelegi un asemenea mecanism? Ne devalorizăm pe noi înșine și în același timp devalorizăm elanul interlocutorului nostru. Un dar rău primit îl rănește pe cel care-l oferă. Îl face să se aplece asupra propriilor neajunsuri, asupra neputinței sau a singurătății sale.



Oare ochiul cu care ne privim pe noi înșine este atît de sever și de critic încît, în numele perfecțiunii sau al idealului absolut, nu putem primi recunoașterea a ceea ce există?

„— Ochii tăi arată fantastic astăzi.
— Și în celelalte zile nu?"

„— Îmi place bustiera ta, îți vine foarte bine.
— Și dacă ai ști că am luat-o de la reduceri."

Oare narcisismul nostru, în căutarea iubirii totale atît din partea noastră cît și a celorlalți, respinge ofrandele parțiale? Înseamnă că falsa modestie este indiciul unui ideal inaccesibil al sinelui.

### A primi un refuz sau o repunere în discuție a problemelor

Și acestea par la fel de greu de primit ca și încurajările. Dar ele ar avea puterea de a ne stimula, de a ne trezi la realitate, de a ne deschide noi orizonturi.

„— Am impresia că fiul nostru nu a înțeles prea bine poziția ta cînd îi vorbeai despre ieșirile lui. Cred că nu este suficient de clar...
— Știu foarte bine ce să-i spun fiului meu, nu te băga tu!"

Cel mai frumos cadou pe care ni-l poate face uneori celălalt este tocmai această rediscutare a poziției noastre, a comportamentelor noastre, a felului de a fi. „Un prieten adevărat vă va spune cînd respirați greu. Ceilalți vă vor lăsa să vă simțiți rău..." Această reflectare a noastră în privirea celorlalți ne poate face să ne punem întrebări, poate semăna semințele, poate favoriza începutul unei viitoare schimbări.

*Numai prin privirea ta pot trăi mai bine și mă pot înălța spre alte limite ale posibilului.*

Am putea simți că avem mai mult de cîștigat decît de pierdut atunci cînd cineva își dă osteneala de a ne aduce obiecții, de a ne face o critică, de a ne oferi un alt punct de vedere, ne invită la reflecție: „Nu îți împărtășesc punctul de vedere...", „Eu am o altă părere...".

**A primi idei noi și propuneri neașteptate**

Prima noastră reacție este adesea defensivă, ne agățăm de ce avem deja, de ce cunoaștem, punîndu-ne în acțiune forța de rezistență. A primi ceva nou înseamnă a-ți asuma riscul de a te schimba, de a te transforma, oricît de puțin, iar omul este dominat de o imensă teamă de a se schimba. Dacă sîntem deschiși la influențele celorlalți, punem în pericol individualitatea noastră deja formată, punctele de reper cunoscute, uneori chiar prioritățile noastre.

**A primi dovezi de interes**

„Ți-ai schimbat coafura?"

„Cum îi merge fiicei tale?"

„Pari obosit..."

În aceste cazuri, este posibil să simțim că ne este amenințată nevoia de distanță, spațiul intim, imaginea personală. Din teama de a nu fi invadați, vom distrage atenția de la noi sau vom răspunde evaziv pentru a pune capăt discuției, pentru a refuza invitația la discuție.

Sînt foarte mulți cei care nu acceptă să primească. Aceștia preferă să fie cei care dăruiesc tot timpul. Li se pare mai ușor.

---

*Îl țin la distanță de propriile mele necesități... dăruind.*

---

Actul de a primi poate fi resimțit ca o teamă de a nu deveni dependent din cauza datoriei.

„Dacă celălalt face prea mult (pentru mine), atunci eu îi datorez..."



A primi trezește în noi sentimentul de vină că „nu am merita".

„De fiecare dată cînd îmi oferă cîte ceva, am senzația că se înșală, că nu a văzut bine cine sînt și că nu merit atîta atenție. Și jena mea este atît de mare, încît nici nu mai pot să-mi exprim mulțumirile în fața lui. De fapt, nici nu mai simt vreun fel de gratitudine, pentru că darurile lui mă fac să mă simt mult prea jenată."

**A primi obiecte**

Și acestea ne vor trezi temeri. Îi voi fi îndatorat, va trebui să-i întorc darul. Or, a întoarce darul înseamnă tocmai a nu primi.

„Familia X m-a invitat la masă, va trebui să le întorc invitația!"

Orice obiect oferit este în același timp o formă de invadare a celuilalt. O mică părticică din celălalt va pătrunde în intimitatea mea și, cine știe, poate îmi va schimba percepțiile cunoscute...

„Mi-a oferit această statuetă, care stă acum în biblioteca mea. Ceva din el s-a instalat la mine în casă."

„Ea mi-a dăruit această carte, va trebui să o citesc, dar nu este tocmai subiectul care mă interesează în acest moment."

„Prin această cravată pe care mi-a ales-o, ea și-a pus amprenta asupra *imaginii* mele, port cu mine ceva din ea..."

---

*A primi are două tăișuri. Este în același timp o deschidere și un risc de a fi invadat, de a se pătrunde în universul nostru intim. A primi înseamnă a-ți asuma riscul de a fi influențat, deci, de a te schimba.*

---

A primi înseamnă a fi deschis, a te abandona, a accepta din toată inima, a păstra. Mai înseamnă a te elibera de acea

crispare de neliniște care încearcă să preia controlul, să îți protejeze integritatea sub diverse pretexte.

„Nu merit..."

„Vreau să fac eu acest lucru."

„Nu vreau să datorez nimic nimănui."

A primi presupune să găsești acel echilibru fragil între a te lăsa invadat de celălalt și a te închide, între ce lași să treacă spre tine și ce nu. Cu cît personalitatea este mai distinctă și mai clar conturată, cu atît va fi mai aptă să primească fără a se pierde.

**A primi fără rețineri**

Resentimentul este inamicul numărul unu al capacității de a primi.

„Am acumulat prea multe dezamăgiri pentru a putea primi ceea ce-mi oferă el acum."

Și cîte mîngîieri, atenții, iubire nu se pierd astfel, pentru că nu mai pot fi primite.

*Doar o armonizare a dorințelor ne poate face să primim cu adevărat ceea ce ni se oferă.*

„Tu mă inviți să mergem la cinema și este tocmai filmul pe care îmi doream să-l văd în această seară cu tine. Și chiar dacă dorința mea nu exista înainte ca tu să-mi propui, invitația ta mi-a trezit această dorință, i-a dat glas sau a creat-o."

Putem primi două feluri de daruri:

- Cele care răspund unei dorințe deja existente și o împlinesc: un băiețel își dorea o mașină teleghidată și a primit-o.
- Cele care trezesc ele însele o dorință, o posibilitate sau un interes nebănuit: „Nu mi-a trecut niciodată prin minte că aș putea fi pasionată de credințele amerindienilor, înaine ca tu să mă fi luat la această conferință."



Așadar, nu putem primi decît ceea ce corespunde dorințelor noastre, conștiente sau incoștiente, unei nevoi mai mult sau puțin ascunse. Dacă există acest acord, atunci a da și a primi se confundă.

*Un dar primit din toată inima îl încîntă în aceeași măsură și pe cel care dăruiește.*

Cînd primești ceea ce ți se oferă, ai posibilitatea să dai mai multă valoare, să amplifici ceea ce ai primit. Nu vi s-a întîmplat să simțiți acest lucru atunci cînd ați ascultat o arie de operă? Vocea care se caută, care se lansează și urcă înspre voi este unică, iar corpul vostru, întreaga sensibilitate și încîntare o amplifică, ducîndu-i vibrațiile către toate unghiurile memoriei.

*Emoția anumitor întîlniri, forța anumitor schimburi pătrund adînc în noi, de unde vor încolți după mult timp în arta de a primi.*

## A cere

Fiecare dintre noi dă naștere unui număr impresionant de cereri. Cereri pentru sine, pentru celălalt, în lanț sau simultane. Cereri exprimate sau nu, clare sau confuze, cereri multiple care necesită ascultare, atenție și uneori un răspuns favorabil.

A cere presupune asumarea unui dublu risc:

- cel de a fi refuzat;
- cel de a fi satisfăcut.

În capitolul următor, ne vom opri asupra cîtorva forme pe care le pot lua cererile noastre, de la temeri la dorințe, la nevoi sau lipsuri.

Adesea, într-o relație nu știm ce urmează să facem: să dăruim, să cerem, să răspundem unei cereri sau să primim. Acest joc al interferențelor ne scapă. Nu știm nici cum va percepe celălalt acest schimb. Încurcăturile pîndesc la tot pasul, toate variantele sînt posibile.

„Îi vorbesc despre trăirile mele. Îi împărtășesc, mă dezvălui, am impresia că dăruiesc. Cel care mă ascultă este puțin nemulțumit și crede că el este cel care dăruiește, pentru că îmi acordă atenție."

Vrea să-i facă pe plac mamei sale și îi propune să viziteze împreună o expoziție. Ea nu are chef, dar are impresia că i s-a făcut o cerere și nu poate să refuze... pentru a-i face pe plac.

„Această mîngîiere este un dar pe care-l pot primi fericită și relaxată sau ar trebui să văd în ea o cerere?"

*Acceptarea luminează chipul, refuzul îi dă frumusețea.*

René Char

Cererile cele mai de temut pentru cel care le primește sînt cele care aduc cu sine și o acuzație directă sau indirectă. Acestea sînt frecvente mai ales în anumite relații dintre copii și părinți.

„Fratele tău mi-a promis că mă va lua cu el în vacanța de Crăciun, dar nu știu ce să fac în această vară... e greu să rămîi singur cînd toată lumea pleacă."

Nici un cuvînt sau act nu pot fi considerate un dar sau o cerere în sine. Depinde de context, de relația în care se înscriu, de conjunctura de moment și mai ales depind de senzația de lipsă, de dorințele sau de lipsa de dorință a fiecăruia.

- Dacă un tînăr îndrăgostit de o tînără care nu îl iubește îi propune acesteia o călătorie în Italia, această ofertă va avea aerul unei cereri. Și în cazul în care tînăra acceptă, ea va primi un cadou sau va dărui?
- Cînd un bărbat de 50 de ani, cadru superior, „primește" o hîrtie de 100 de franci în pragul ușii, în timp ce își ia rămas-bun de la mama sa, grijulie „să nu-i lipsească nimic pe drum, la întoarcere", atunci el este cel care îi face mamei un cadou minunat, acceptînd gestul ei de iubire.



O cerere este cu atît mai acceptabilă în jocul unei relații, cu cît ia forma unei propuneri cît mai concrete posibil.

„Vreau să discutăm despre colaborarea noastră și îți propun ca miercuri să luăm împreună masa de prînz."

Propunerea:

- evită capcana impunerii („Îți impun să mă asculți, începîndu-mi tirada oricînd am chef");
- elimină riscul de a ordona („Trebuie să vorbim, vino!");
- ocolește reproșurile și plîngerile („Tu nu ai niciodată timp să mă asculți");
- ferește-te de dependență („Spune-mi ce să fac ca să mă înțelegi").

Cel căruia îi este adresată o propunere are posibilitatea să accepte... sau să refuze.

Mult prea adesea, cererile sînt de fapt impuneri care nu-i dau dreptul celui care primește cererea să-și aleagă răspunsul, inducîndu-i astfel o stare de disconfort.

Cererea ar trebui făcută pe un fond de libertate a ambelor părți, undeva între o invitație și o propunere realizabilă.

*Să avem curajul de a cere, lăsîndu-l totodată pe celălalt să-și asume responsabilitatea acceptării sau a refuzului.*

## A refuza

Cu cît îmi este mai greu să accept eu însumi un refuz, cu atît mai greu îmi va fi să refuz categoric o cerere sau o propunere. În jurul actului de a refuza gravitează numeroase convingeri iraționale. Acestea îl vor distruge pe celălalt, vor deteriora relația, vor declanșa o agresiune sau o respingere totală...

Și totuși, în orice relație, refuzurile categorice ar putea servi drept borne necesare stabilirii limitelor. Pentru că fără aceste zone de graniță, riscăm să ridicăm adevărate bariere sau ziduri din refuzuri tăcute sau din temeri ascunse.

Voi ajunge să evit anumite persoane de teamă să nu-mi ceară ceva, de teamă să nu mă simt obligat să fac ceea ce nu am chef să fac. Un refuz general, dar indirect și voalat va înlocui un mic refuz la obiect pe care nu am știut să-l impun la timp.

Există trei tipuri de refuz:

- Al gesturilor pe care mi se cere să le fac.
- Al sentimentelor pe care mesajele și comportamentele celorlalți încearcă să le provoace în mine.
- Cel pe care mi-l impun prin anticiparea consecințelor. Poate fi urmarea firească a reprimărilor și a limitelor pe care mi le impun sau, dimpotrivă, manifestarea unei alegeri libere.

Cîte nu facem fără nici o tragere de inimă, mai mult dînd înapoi ca racul, sabotîndu-ne propria muncă, doar pentru că nu am știut să refuzăm sau pentru că nu am putut să spunem că de fapt ne dorim contrariul.

„— Te-ar deranja să mă conduci la gară?
— Nu..." și las cartea deoparte cu un suspin.
M-aș fi simțit mai bine dacă aș fi spus: „Da, mă deranjează, pentru că tocmai începusem să citesc, dar te voi conduce ca să-ți fac pe plac."

Este cu atît mai greu să refuzi cînd celălalt aruncă asupra ta propriile-i sentimente de mînie, de disperare sau de neputință, încercînd să te facă responsabil de ele.

„Nu ai făcut nimic ca să mă ajuți."

„Nu ai înțeles..."

„Nu ai fost alături de mine cînd..."

„Sora ta a venit să mă vadă duminica trecută, tu nu ai mai venit de trei săptămîni."



Și atunci risc să mă las cuprins de un sentiment de vinovăție sau de neputință, în loc să las în seama celuilalt sentimentele care de fapt îi aparțin: mînia, nereușita, indolența. De multe ori ar fi nevoie de mult timp, de explicații și de curaj pentru a obține răspunsuri clare, uneori dureroase, dar cu siguranță edificatoare.

„Nu mă simt deloc responsabil pentru suferința ta."

„Văd bine că ești furios, dar nu mă simt deloc vinovat pentru că nu simt pentru tine ceea ce sperai tu."

„Înțeleg că ai sentimentul că ți-am înșelat așteptările, dar nu pot face nimic, acestea sînt limitele mele."

„Las în seama ta amenințarea cu sinuciderea, nu te pot ajuta cu nimic."

Am putea înapoia astfel celuilalt mesaje care nu ne aparțin.

„Mi se întîmplă să-i returnez expeditorului o scrisoare sau o parte dintr-o scrisoare în care simt proiecția masivă a celuilalt și prin care simt că mă limitează și aruncă asupra mea problemele sale."

„Am descoperit că pot să resping ceea ce nu-mi face bine, că nu trebuie să sufăr acumulînd în mine gîndurile negre sau sentimentele violente ale celuilalt."

„De cîțiva ani, am descoperit că la fel de bine pot să replic la apelurile telefonice care aveau drept unic scop să mă facă să mă simt vinovat sau incapabil."

„Am învățat să spun cu adevărat «da» doar îndrăznind să spun și «nu». Mi-a luat mult prea mult timp să spun «nu»." Înainte, credeam că a spune „nu" înseamnă să fiu rău, dezagreabil, nedemn de a fi iubit.
Și apoi voiam cu orice preț să-i fac pe plac celuilalt, să-l copleșesc cu bunătatea mea, să-i arăt cît de mult contează pentru mine.

*Refuzînd, spunînd „nu", învăț să fiu eu însumi o ființă de sine stătătoare, unică și responsabilă.*

„Doar eu știu cu adevărat ce simt."

„Nu, nu mi-a plăcut acest film, mi-au plăcut cîteva scene, dar în ansamblu mi s-a părut confuz și prea melodramatic."

„Nu, nu am aceleași sentimente ca tine pentru mama ta, eu o apreciez pentru rigurozitatea ei, este fermă, directă, nu lasă loc neînțelegerilor. Îmi place atitudinea ei față de viață... dar înțeleg că pentru tine nu este la fel."

Nu este ușor să distingi un refuz care doar susține contrariul de unul care oferă o altă afirmație în loc. Este de preferat să reușesc să depășesc stadiul de simplă reacție pentru a da naștere unei relații bazate pe schimbul de opinii.

*Cînd spun cuiva „nu", de fapt îmi spun „da" mie însumi.*

## Calea către echilibru

Cred că o relație este echilibrată, bună, atunci cînd fiecare înțelege și folosește aceste patru roluri, cînd fiecare acceptă să *ceară*, să *refuze*, să *dea* și să *primească*.

Cea mai mare parte a relațiilor de cuplu sau a relațiilor dintre părinți și copii sînt formate în proporție de 80% și chiar mai mult din cereri reciproce. Sîntem convinși că oferim atunci cînd de fapt cerem.

Echilibrul vine din alternare, din maleabilitatea ce ne permite să trecem de la o poziție la alta.

*Să îți creezi viața din ce e mai bun în tine, să exprimi și să te exprimi față de celălalt și față de lume printr-o prezență valoroasă.*

# 3

# Dorințe, cereri, nevoi și lipsuri

În orice relație intrăm cu o sumă de dorințe, temeri, nevoi, pe fondul general al unui sentiment de lipsă. Dar totodată aducem cu noi resurse, intuiție, interese, elanuri. Și uneori o uimitoare capacitate de a improviza, de a capta realitatea, de a integra visurile în realitate.

*Aceasta este puterea noastră magică, fie că sîntem bărbați sau femei, de a transforma viața într-o trăire adevărată și de a o extinde pînă la limita universalității, făcînd parte din rețelele de comunicare care există în noi sau care ne includ.*

Trebuie să avem grijă de acest dar, însă de preferat este să realizăm acest lucru fără să ne gîndim prea mult, fără să reflectăm asupra lui sau să-l analizăm, fără să fim conștienți că veghem asupra lui. Ci mai degrabă ar trebui să deschidem larg porțile comunicării profunde la toate nivelurile, atît cu ceilalți cît și cu noi înșine.

Din nefericire, mitul spontaneității în ce privește relațiile ne conduce cel mai adesea către un fel de orbire care ne va provoca nefericire și suferință.

Vă propunem cîteva puncte de reper care ne vor permite să trăim mai liber, în echilibru între orbire și luciditate analitică, cu o vigilență care să nu vă țină permanent în alertă, ci în mișcare.

Viața este mișcare — de la zborul vulturului către nori la pasul mititel al unei bătrîne care traversează strada printr-un

loc interzis, de la primii pași ai unui bebeluș către brațele întinse pentru el la un pumn ridicat în ziua alegerilor.

## Dorințele

Mereu avem tendința de a confunda dorința cu realizarea ei. Aceasta ne împiedică să ne cunoaștem și să ne gestionăm propriile dorințe, făcîndu-ne în același timp intoleranți la dorințele celorlalți.

O mamă vorbește despre fiul ei de 9 ani: „Chiar nu înțeleg, David continuă să vorbească despre o casă în care vom locui toți trei, deși eu și tatăl lui sîntem divorțați de cinci ani. Încă nu a înțeles că ne-am despărțit?"
Cu siguranță că David a înțeles, mai ales dacă i s-a spus în mod explicit, dar dorința lui de a-și vedea părinții împreună nu a murit, dorința rămîne, independent de realitate.

*„Cînd o să mă fac eu mare, o să mă căsătoresc cu mama..."*

*Ce se întîmplă cu o dorință nerealizată? Își continuă existența, dincolo de răspunsuri, dincolo de constrîngeri, iar uneori se înalță pînă la a deveni spirit pur. Și dorința neexprimată? Aceasta nu moare niciodată, aceasta evită toate capcanele, depășește toate obstacolele, se insinuează în cele mai ascunse gînduri. Își urmează calea sa de dorință, devenind creație sau nebunie.*



Orice dorință are dreptul la existența sa de dorință, indiferent dacă poate fi împlinită sau nu. Dar adesea, părinții încearcă să estompeze în copiii lor dorințele pe care nu li le pot împlini.

„Nu suport să-mi aud copiii spunînd că și-ar dori să locuim într-o casă a noastră, pentru că nu am cu ce să cumpăr o casă. Le-am spus să nu se mai gîndească la una ca asta."

Acest tată ar fi putut să le propună copiilor să descrie, să deseneze sau să îi povestească despre această casă imaginară, alăturîndu-li-se în această fantezie irealizabilă.

Dar părinții se simt ofensați de dorințele copiilor; din teama de a nu fi la înălțimea așteptărilor, preferă să încerce să anuleze aceste dorințe, decît să îi amăgească sau pur și simplu să îi asculte și să le recunoască dorințele.

„Fiica mea are tot timpul dorințe care mă lasă fără replică, pentru că nu i le pot satisface. Îmi vine să o strîng de gît cînd o aud înșirînd tot felul de prostii..."

Este o formă subzistență a copilului atotputernic și în același timp o asigurare a puterii proprii. A satisface dorințele cuiva înseamnă întrucîtva a-l controla. Și cînd nu mai avem această posibilitate de a controla, devenim tiranici și violenți.

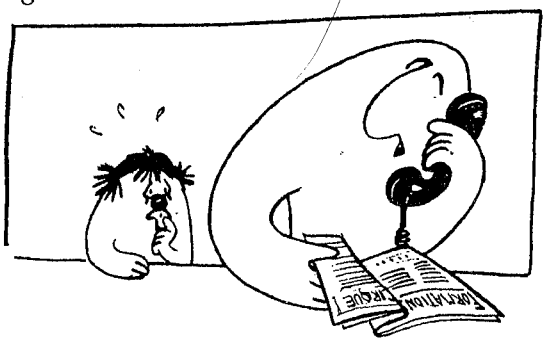
„Vreau să fiu eu cel care satisface dorințele celuilalt — așadar, nu îi permit să-și exprime dorințe pe care eu nu i le pot satisface, nici măcar nu îi permit să simtă asemenea dorințe."

„Nu trebuie să simți decît dorințe pe care ți le pot satisface — cu alte cuvinte, ți le pot controla — eu."

Dacă o dorință nesatisfăcută este fie și măcar recunoscută, atunci intensitatea ei va scădea și va fi mai ușor de controlat. Bineînțeles că aceasta nu va duce la dispariția frustrării, însă dialogul va fi mai autentic.

Exprimarea unei dorințe nu înseamnă neapărat o cerere, este pur și simplu o dorință care se vrea recunoscută ca atare la momentul respectiv, fără a obliga la o realizare cu orice preț.

„Cînd mă fac mare, vreau să fiu clovn", exclamă o fetiță, încîntată de strîmbăturile pe care tocmai le făcuse. Iar tatăl său, preocupat să nu-i impună restricții fiicei sale, cum i se întîmplase lui în copilărie, răspunse de îndată foarte serios: „Da, știu o școală de clovni, o să mă interesez la ce vîrstă se poate intra și cum trebuie să te pregătești pentru asta."
Chipul fetiței se întristă puțin, ea se opri din joacă: oare va fi obligată să fie clovn?



*„Of, alta acum! A luat dorința mea drept o cerere..."*

Cu cîtă bunăvoință ne grăbim noi, părinții, adulții, să ne însușim anumite dorințe exprimate de copii pentru a le transforma în cereri, oferind soluții care nu răspund nevoii copilului.

O altă fetiță, încîntată fiind, pe la vîrsta de 12 ani, de veșmîntul tatălui ei, un pastor ce predica din amvon, a exclamat cu admirație: „Și eu vreau să fiu pastor!"
Drept urmare, s-a trezit imediat înscrisă la un curs de latină și abia după mulți ani a reușit, cu greu, să se elibereze de așa-zisa vocație.

*Dorință:* folosim același cuvînt pentru a denumi două atitudini diferite în relația cu celălalt:

• *Dorința mea se adresează celuilalt*, este un elan care se naște în mine, o recunoștință, o emoție trezită de el, o trăire interioară care uneori se exprimă printr-un „Te iubesc". Iubirea



înseamnă mai degrabă să te predai decît să cucerești, să te dăruiești și nu să calculezi la rece sau să manipulezi.

Astfel îmi explic eu eșecul lui Solal[1], care se străduiește fără încetare să-și demonstreze pasiunea pentru „detașarea de cotidian" și care sfîrșește prin a o pierde, prin a o ucide încercînd permanent să o trezească în Ariane, în Aude sau în Diane.

• *Dorința mea îl include pe celălalt*, aș vrea ca el să-mi acorde ceva — atenție, grijă, considerație —, iar această trăire a mea ar trebui să se exprime sub forma „Iubește-mă!", dar cel mai adesea se va exprima tot printr-un „Te iubesc". Atunci dorința mea este ca celălalt să-și dorească.

„Doream să-i ating mîna, dar nu am făcut-o, pentru că nu știam dacă el își dorește acest lucru."

Această confuzie între *dorința care se adresează* celuilalt și cea *care îl include* pe celălalt se transformă adesea într-un terorism relațional. Vom discuta cîteva aspecte legate de această idee în Capitolul 9.

Cel care răspunde la „Te iubesc" cu „Și eu" taie în mod brutal elanul care i se oferă. Nu îmbrățișează emoția celuilalt, ci mai degrabă i-o înapoiază, o anulează pentru a face loc propriei sale emoții. Sau poate a înțeles că acest „Te iubesc" însemna de fapt „Iubește-mă" și a răspuns direct acestei cereri indirecte. Sau poate că dimpotrivă, a înțeles că acestui „Te iubesc" îi urma întrebarea „Dar tu, mă iubești?", ca o expresie a fricii sau ca un imperativ: „Oferă-mi și tu aceeași dragoste pe care ți-o dau eu!"

Adesea, copiii sînt îndrumați mai degrabă să satisfacă dorințele părinților decît să acorde atenție propriilor dorințe, să le respecte și apoi să învețe, eventual să-și formeze puncte de reper în ceea ce privește realizarea lor.

Nu vom adera la părerea anumitor sociologi care consideră că generațiile ultimelor trei sau patru decenii au fost răsfățate, copleșite sau ghiftuite din cauza excesului afectiv sau

[1] Albert Cohen, *Belle du Seigneur* (*Frumoasa Domnului*), ed. Gallimard.

material. Dimpotrivă, credem că de cele mai multe ori copilăria este un drum presărat cu frustrări, un circuit închis de necomunicare intensă, o permanentă derută din cauza atîtor posibilități care se deschid.

Familiile sau școlile care promovează o deschidere reală și o fructificare a resurselor și posibilităților sînt foarte rare.

Nu numai micii Mozart sînt asasinați, ci și mii de persoane de tipul Jules Verne, Thomas Edison, Henri Laborit sau cei precum vechiul meu prieten din copilărie, Albert Granger.

Dar ce se va întîmpla cu generațiile care urmează, se vor pierde în vîltoarea vieții?

Unde ești acum, dragul meu prieten chinez, pe care te-am întîlnit în piața Tien-An-Men, cu brațele în aer, în calea a 27 de tancuri? Îmi doresc să te reîntîlnesc.

Și, dumneavoastră, doamnă, pe care v-am dorit cu ardoare, ființă transparentă în rochie albă, pe care am urmărit-o o zi întreagă și apoi am pierdut-o în acel muzeu din Florența.

*Da, să nu-ți uiți niciodată dorințele, să le respecți ca pe niște prieteni dragi și prețioși.*

Fiecare dorință, mai mică sau mai mare, realistă sau nu, merită atenție, merită să ne punem această întrebare în legătură cu ea:

- „Ce fac pentru a-mi îndeplini această dorință?"

Uneori am să cochetez cu ideea, am să o întorc pe toate fețele, am să o satisfac în mod imaginar sau simbolic. Sau voi încerca să o înțeleg mai bine, să ascult mesajul pe care mi-l transmite:

- Ce contează pentru mine din această dorință?
- Ce parte din mine va suferi dacă nu obțin răspunsul sperat?
- Ce îmi mai spune această mică dorință neobișnuită și indecentă?
- Ce nou orizont îmi deschide?
- Ce cale încearcă să îmi arate?



Simțim uneori dorințe stranii, greu de înțeles:

- Dorința de a suferi, de a fi bolnav.
- Dorința de a-i face să sufere pe cei pe care pretindem că îi iubim, dorința de a-i defăima, de a-i vedea murind chiar.

În anumite cazuri, voi întreprinde chiar o acțiune care înseamnă un pas către realizarea dorinței mele.

Unui băiețel care își dorea un ponei, tatăl său i-a răspuns: „Ce ești dispus să faci pentru a ți se împlini dorința?"
Și cîteva luni mai tîrziu, băiețelul aduse pe biroul tatălui său o pereche de mănuși, o cască și o cravașă, primele însemne ale unui călăreț, în viziunea sa, în care copilul își investise toate economiile sale.

Cît de puternic este demersul de a te întreba: „Ce ești dispus să faci pentru a-ți îndeplini dorința?"!

Dacă sînt o tînără care, mai presus de orice, își dorește să întîlnească un partener interesant și cultivat, voi merge în întîmpinarea dorinței mele prin a mă cultiva eu însămi. Și dacă vreau cu orice preț să întîlnesc femeia vieții mele, cel mai bine ar fi să intru cît mai curînd în viață...

Oricare ar fi scopul sau obiectul dorinței mele, aceasta se va domoli sau va deveni mai puternică la cel mai mic gest concret pe care îl voi face spre a o realiza. Uneori îi ofer ceva prin acest gest, pentru a o împiedica să ceară mai mult, ca și cum aș trimite un acont unui creditor ca să nu mă mai deranjeze... o vreme.

În sufletul omului nu există decît o dorință cu adevărat puternică, una singură, aceea de a fi fericit, iar aceasta poate lua mii de forme. Uneori, aceasta poate traversa toate labirinturile aparențelor, poate apuca drumul greșelilor sau se poate pierde în prea multe tatonări.

Joc al tensiunilor, dorința te împinge să acționezi, ceea ce o va nimici, satisfăcînd-o. Aceasta demonstrează că, în adîncul nostru, noi căutăm absența tensiunilor, care se confundă cu absența dorinței, dar o dorință împlinită aduce cu sine alta, și tot așa, într-o reacție în lanț la infinit.

Unii inventează meditații simbolice pentru a-și clădi relația cu dorințele irealizabile, ale lor sau ale celor apropiați.

*Cuvîntul, arta, simbolurile și jocurile se nasc din dorințele nesatisfăcute.*

O mamă stabilise un cod care să-i permită fiului ei să suporte mai bine despărțirile:
„Am început un curs de formare și trebuie să lipsesc de acasă în fiecare lună. Fiul meu se opunea, făcea scene cînd trebuia să plec. La început am încercat să-i explic, să-i arăt datele, programul, unde eram și ce făceam. Credeam că îl liniștesc, dar asta nu îmbunătățea cu nimic situația. Am cumpărat o păpușă rusească, erau cinci, una într-alta. Eu am luat două, iar copilului i-am dat trei. Fiecare și-a scris numele pe păpușile sale.

*„Mămico, nu te pierd, pentru că te păstrez în păpușa rusească."*



Cînd trebuie să plec, îi spun: «Doresc să îți împrumut o păpușă, iar tu să îmi dai una de-a ta.» Uneori îi pun bomboane în cea pe care i-o dau, iar eu o așez pe a sa pe noptiera din camera mea de hotel. El înțelege foarte bine acest limbaj, acceptă mai ușor să fim despărțiți, știind că își poate manifesta neliniștea, frustrarea sau ușurarea jucîndu-se cu păpușile, exprimîndu-se verbal în fața acesteia. Îmi povestește tot felul de jocuri, mai mult sau mai puțin tandre sau agresive cu păpușa mea, adică cu cea care mă reprezintă pe durata cît lipsesc; faptul că astfel poate să-și exprime, să-și numească sentimentele care îl încearcă este ca o eliberare."

O altă doamnă, pentru a calma neliniștea (și agresivitatea) soțului, îi lăsa ca totem, de fiecare dată cînd pleca, eșarfa sa. „Îți împrumut eșarfa mea, o voi recupera cînd mă întorc..."

Eșarfe, batiste, fire de tot felul, legături întinse între două răstimpuri de absență: perioade de absență, perioade de regăsire, cît de importante sînt acestea, pentru fiecare dintre noi, de la cel mai mic la cel mai mare.

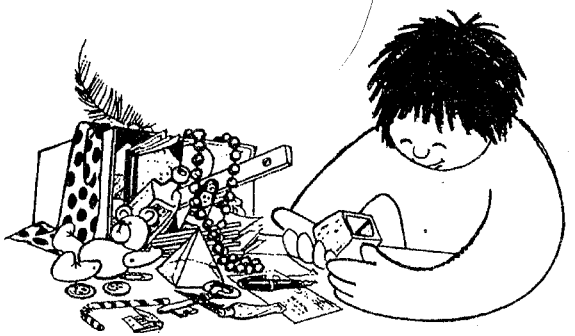
O femeie care trecea printr-o perioadă dificilă de singurătate și de lipsuri, își confecționase un săculeț de pînză pe care brodase următoarele cuvinte: „sac pentru dorințe". Ea nota pe cartonașe dorințele și frustrările pe care le resimțea și le strecura în săculețul care stătea agățat la ea în bucătărie. Din cînd în cînd, revedea conținutul săculețului și arunca acele cartonașe pe care erau notate dorințele ce se învechiseră, pe care nu le mai simțea sau care fuseseră satisfăcute.
Ne spunea că acest joc a ajutat-o foarte mult să se distanțeze de suferința ei și chiar să rîdă de aceasta.

Să-ți recunoști dorința, în loc să o arunci la discreția oricui, să o asculți, să o înțelegi și să o protejezi împotriva unor posibile agresiuni.

*Nu vă lăsați nevoile, și cu atît mai puțin dorințele la discreția oricui...*

Un om și-a inventat o peșteră a lui Ali Baba din propriile dorințe. Fiecare dintre acestea era simbolizată de un obiect unic, legat de amintirea unei întîmplări, a unui eveniment sau a unei relații.

„ În serile în care mă simțeam trist, îmi deschideam cufărul, un întreg șifonier debordînd de amintiri și atunci nostalgia mea devenea melancolie."



*„Oare cum se pun astea... ca să-mi iasă un bebeluș?"*

Ceea ce ne dăunează și ne schilodește sufletește cel mai tare nu este frustrarea, ci negarea dorințelor. Dacă refuz să le văd, să le înțeleg, să le recunosc în mine sau în ceilalți, dacă mi le reprim, le cenzurez sau le acopăr cu o falsă detașare, aceasta mă va duce la minciună și la înstrăinare.

Fiecare dorință este dublată de una sau mai multe temeri, și va fi necesar să le privim și pe acestea în față.

*Teama de frustrare, de dezaprobare sau de schimbare ne face să ne ascundem dorințele.*

„Am înțeles, după mulți ani, că de fapt mă căsătorisem ca să-i fac pe plac mamei mele, trecînd sub tăcere dorința mea de a avea un alt mod de viață, cu totul diferit."

„Îmi doream să mă duc să mă așez pe genunchii tatălui meu, dar în același timp îmi era atît de frică..."



„Timp de mai mulți ani, am trăit alături de o persoană, aflîndu-mă în suferință și lipsită fiind de multe. Nu îndrăzneam să am propriile mele dorințe, mi se părea indecent. Și bineînțeles că nu ceream niciodată nimic."

*Cei care, din dorința de a reduce în mod miraculos intensitatea conflictului, ajung să-și ascundă sau să-și nege propriile dorințe, seamănă într-un fel cu niște morți vii.*

## Cererile

Așa cum confundăm cu ușurință dorința cu realizarea ei, tot astfel nu reușim să facem diferența între dorință și cerere.

### Cererea adresată celuilalt

„Simt o nemărginită dorință de a fi auzit, ascultat, înțeles, acceptat, iubit și ajutat", recunoștea un bărbat.

„Dar nu vreau să-mi acaparez soția cu această dorință nesfîrșită. Îi cer, ceea ce nu este același lucru. De exemplu, îi cer să-mi acorde o jumătate de oră, sau o clipă de atenție, de ascultare."

Dacă dorința ar trebui să fie în primul rînd ascultată, o cerere are nevoie de un răspuns. A cere înseamnă să adopți o poziție și să îi ceri și celuilalt să adopte o poziție. Fie că este vorba de acceptare, de refuz sau de negociere. Această îndrăzneală de a cere este pentru unii o descoperire surprinzătoare.

„În această după-amiază, am putut să-i spun unui prieten de-al meu, un medic cu care am o relație mai specială, că mi-ar plăcea să-l văd mai des și că mi-aș dori să desfășurăm împreună diverse activități. A fost încîntat de această cerere. Nu știu dacă proiectul va reuși, dar pentru mine contează foarte mult că am putut să formulez această cerere. După aceea, m-am simțit eliberat, îmi recîștigasem

încrederea în el. A fost o adevărată descoperire pentru mine; simt că-mi revin încrederea și speranța."

Dar a cere înseamnă și a renunța la acea speranță adîncă din noi că vom primi fără să cerem, că vom fi înțeleși fără să fie necesar să ne exprimăm.

„Cînd visam la un soț imaginar, îmi spuneam întotdeauna că trebuie să fie prevenitor. Cred că asta însemna că trebuie să ghicească și să răspundă așteptărilor mele fără să fiu nevoită să le exprim. Astăzi realizez că ar fi imposibil și mă mulțumesc să spun, să comunic, să cer. Ce păcat!"

Cele mai folosite mijloace pentru exprimarea unei cereri sînt:

- acuzația,
- plîngerea sau învinovățirea,
- veșnicul „de ce nu"...

O cerere se poate ascunde sub forma unei acuzații sau a unui reproș. Vom spune cu mult mai multă ușurință: „Nu mă asculți" decît „Ascultă-mă!" Nenumărate încercări de comunicare eșuează din start, căzînd în capcana de a-l descalifica tocmai pe cel căruia vrem să-i adresăm o cerere.

Un tată care are probleme cu fiul său adolescent simte nevoia de a deschide o cale de comunicare cu propriul său tată. Se hotărăște să meargă să-i povestească prin ce trece el acum, aranjează să se întîlnească cu el între patru ochi și își formulează cererea de destăinuire astfel: „Tu nu mi-ai dat niciodată voie să mă exprim, să-ți vorbesc. Știu că o să-mi spui din nou că sînt un prost..."

Un început greșit. Tatăl, la rîndul său, va intra în defensivă, se va justifica, va întoarce acuzația, iar discuția solicitată se va împotmoli în acuzații reciproce.

Și mai indirectă și mai ascunsă este cererea deghizată în plîngere sau boală.

„Mă simt inutilă, iar din cauza migrenelor mele nu pot face nimic din ce aș dori."



„În prezent, oamenii comunică din ce în ce mai puțin, relațiile rămîn la un nivel atît de superficial; e deprimant."

„Sînt atît de aglomerat cu lucrările, nu mai avem timp nici măcar să vorbim."

„Duminica sînt frînt de oboseală, nu am chef de nimic. Ne pierdem vremea în pat și nu facem nimic. În orice caz, și ea este la fel ca mine."

„Ceea ce am reușit cel mai bine să facem în cuplu a fost să ucidem dorința. Nu ne mai cerem nimic și e mai bine așa." Da, dar cu ce preț!...

Cred că recunoașteți în cele de mai sus cereri precise pe care nu îndrăznim să le exprimăm, poate nici chiar să le gîndim!

În limbajul curent, inutila întrebare „De ce?" se substituie adesea cererii.

„Noi de ce nu vorbim niciodată despre asta în ședințele de lucru?"

„De ce nu zici nimic?"

„De ce nu ținești cont și de părerea mea?"

„Noi de ce nu mai mergem la cinema de atîta vreme?"

Întrebare retorică prin excelență, acest „de ce" alunecă pe panta justificărilor, a explicațiilor, îngroapă orice comunicare posibilă sub un munte de vorbărie și false răspunsuri. Mulți dintre noi au fost educați să-și cenzureze cererile directe, învățînd totodată mii de alte modalități de a le exprima, ascunzîndu-le în același timp.

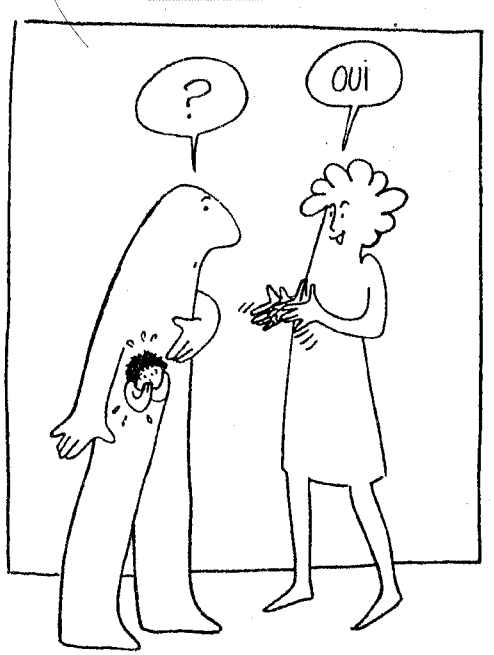
Cel care dorește să adreseze o cerere pe care mai apoi vrea să și-o vadă îndeplinită va trebui să găsească mijloacele potrivite:

- mai întîi, pentru a-și face ascultată cererea;
- apoi, în cazul în care primește un răspuns pozitiv, pentru a menține treaz interesul.

Să luăm drept exemplu o cerere în căsătorie! Nu este suficient să faci declarația și să propui o dată. Trebuie (dar de cele mai multe ori uităm) să accepți să descoperi (și să spui):

- Ce așteptări am de la această situație nouă.
- Ce sînt dispus să fac pentru a o întreține.
- Care sînt zonele mele de intoleranță (ceea ce nu este negociabil), limitele mele, reținerile mele.
- Care sînt fanteziile mele sau cel puțin ceva din rodul imaginației mele.

*În cazul anumitor cereri, cel mai greu este cînd celălalt răspunde „Da"!*




*„Adesea, cel mai greu este cînd celălalt răspunde „Da"!*

Această exigență se regăsește în orice cerere.



- Dacă telefonez cuiva, trebuie să am ceva de spus.
- Dacă solicit o întîlnire, nu mă pot duce fără să îmi folosesc toate resursele și punctele de interes pentru a o întreține.
- Dacă solicit ajutor, îmi revine sarcina de a-l ajuta pe celălalt să mă ajute.
- Dacă solicit atenție, va trebui să fiu capabil să o primesc și să o întrețin.
- Dacă îi cer să stingă televizorul, va trebui să fiu capabil să întrețin o conversație interesantă.

Cel care cere își asumă o responsabilitate, uneori dificilă — el este cel care se angajează.

Un soț care se temea de reacțiile soției ne povestea că el nu avea niciodată inițiativa unui contact sexual. „În felul acesta, ne spunea el, dacă nu iese bine, o să se supere pe ea însăși, pentru că nu eu sînt cel care a cerut."
„Necerînd, mă scutesc de o posibilă decepție... Și de un angajament în același timp."

Anumite persoane au o extraordinară abilitate de a-l face pe celălalt să pară că a cerut, păstrîndu-și astfel o poziție care li se pare mai sigură, după care se plîng că uneori celălalt cere prea mult.

**Cererea celuilalt**

Cererea pe care mi-o adresează celălalt va declanșa uneori în mine un conflict interior.

„Mama mea mă invită la ea în week-end, iar eu am alte planuri, care îmi plac mai mult..."
„Îmi cere să îi ofer flori și asta îmi ucide plăcerea pe care aș avea-o... oferindu-i flori."

Conflictul interior aduce o tensiune teribilă și de aici se naște propria dorință sau chiar cerere... ca celălalt să nu ceară, să nu-mi ceară ceea ce nu mă simt în stare să-i dau, sau mai bine să nu-și dorească și nici măcar să nu aștepte, întrucît cererile mute sînt la fel de apăsătoare.

„În seara asta am chef să stau acasă, sper ca soția mea să nu-mi ceară să o însoțesc la cinema, pentru că asta m-ar aduce în conflict cu mine însumi."

„Nu prea am chef să pierd zece zile de vacanță la părinții lui. Numai să nu mi-o ceară, cum au făcut anul trecut... au zis că «dacă-mi face plăcere»! Ei confundă prea adesea plăcerea mea cu așteptările lor."

*Ideal ar fi ca cererile celuilalt să se muleze pe disponibilitățile mele, să fie o coincidență miraculoasă între cerere și ofertă.*

„Viața noastra sexuală este un subiect fierbinte, greu de abordat și care ne provoacă multe emoții. Ce îmi cere el e prea mult pentru mine, dorința mea dispare, pentru că nu își mai găsește loc. Dar e mult mai ușor să mă prefac decît să risc să ne certăm sau măcar să-i văd figura dezamăgită cînd spun nu."

Cererile de natură sexuală sînt cele care strică cel mai mult anumite relații conjugale. Pentru că cererea se adresează mai ales... dorinței celuilalt: „Doresc ca tu să-ți dorești chiar în momentul în care eu îmi doresc să..." Decalaje infinite, dorințe amînate, dorințe în contratimp, uneori se adună toate pentru a face întîlnirea imposibilă. Iar el nu va vorbi niciodată, dar absolut niciodată despre teama lui că își va pierde erecția, că timpul trece în defavoarea lui, lucru care îl înspăimîntă încă de la naștere.

*Ah! Cîte cereri inutile care nu întîlnesc nici urechea, nici corpul celuilalt!*

Cererea celuilalt are asupra mea un efect distrugător numai în măsura în care naște în mine un conflict între dorința mea de a răspunde și refuzul meu sau imposibilitatea de a da curs cererii.

„Oare să renunț la o parte din mine și să cred că în acest fel voi împlini așteptările soției mele?"



„El vrea ca eu să mă schimb pentru a deveni femeia visurilor lui, dar nu pot."

De cele mai multe ori, cererea celuilalt activează în mine două aspecte contradictorii sau antagonice. Între dorința de a satisface și teama de a nu satisface, uneori trebuie să negociez cu mine însumi. Desfășurarea acestor negocieri mă va antrena în conflicte nedorite și în modificări care mă vor costa energie.

## Nevoile și lipsurile

„Simt nevoia să..." — ce expresie ambiguă și confuză, care acoperă planuri atît de diferite! Oare vrea să spună „îmi doresc" sau „simt că îmi lipsește..." sau „mi-ar fi de folos în dezvoltarea mea personală să..." sau poate „simt un impuls către..."? Dincolo de nevoile fiziologice, care sînt adevăratele mele nevoi?

Uneori cad în capcana interioară de a-mi transforma dorințele în nevoi, ceea ce face ca ele să impună o satisfacere imediată, imperios necesară, de neabătut.

„Am nevoie de el, nu pot trăi fără el, dacă el m-ar părăsi, nu știu ce s-ar alege de mine."

Această femeie îndrăgostită a ajuns să vadă în iubitul ei singurul răspuns posibil la o lipsă din ea însăși. Obiectul alegerii ei este, bineînțeles, nepotrivit, iar acesta nu va face decît să renască și să mențină un gol mai vechi din ea însăși.

Deseori, în încercarea noastră de a găsi răspunsuri la nevoile noastre rău înțelese batem la porți închise. Îi cerem unei alte persoane să ne ofere ceea ce nu are. Sîntem asemeni unui client care vrea neapărat să cumpere pîine de la cizmărie. „Dar eu am nevoie de pîine", insistă clientul și simte cum îl cuprinde furia împotriva cizmarului care se încăpățînează să nu-i împlinească nevoia din acel moment. Poate că cizmarul are pîine, dar are pentru sine. Folosim acest sistem în multe relații, cerînd cu o insistență tenace (uneori feroce) ceea ce

persoana de alături nu are (și chiar dacă are, are pentru sine, nu pentru celălalt).

Legătura cu celălalt este de fapt lipsa, este ceea ce mă ține cel mai tare legat de el. Este ceea ce el nu îmi dă. Astfel iau naștere încercările de a prelua controlul asupra celuilalt. Dar preluarea controlului își are prețul ei. Și astfel se menține ceea ce putem numi „relația provenită din nevoie". O speranță năruită, o așteptare înșelată devin principalul ciment al unei relații.

„Tot ceea ce noi nu am găsit împreună, tot ce nu am putut realiza împreună mă leagă și mai tare de tine, mai mult decît plăcerile noastre comune, decît întîlnirile noastre."

„Eșecul comunicării noastre mă împiedică să mă despart de tine. Caut încă, acum și totdeauna, mijlocul de a ajunge la tine, de a ne întîlni. Și nu te voi putea părăsi decît atunci cînd voi ajunge la tine."

„Nu suport ideea că tatăl meu ar putea muri, pentru că eu n-am vorbit niciodată cu adevărat cu el."

Ceea ce ascundem de celălalt solidifică viața familiilor, tăcerea ne sudează unii de ceilalți. Fixațiile cele mai chinuitoare iau naștere în jurul unui gol care caută cu disperare să fie umplut, iar această căutare disperată exacerbează și consolidează dependența ucigătoare.

Ea trăiește agățată de el ca o liană și pretinde că îl hrănește. El se droghează și este alcoolic, ea îi controlează angoasele, ea se consumă. Vrea să-l salveze; pentru ea va renunța el la droguri și la alcool; ea va fi o ființă unică, singura capabilă să-l ajute.
Viața ei a căpătat un sens, o direcție, un punct de sprijin imperios necesar. S-a agățat de cîrligul întins de el și nu-i mai poate da drumul. El devine obsesia ei, grija ei permanentă. E ca o rădăcină care a intrat în ea și care îi suge măduva, viața, energia vitală. Din cauza lui este ea deprimată și cu toate acestea tot el este antidepresivul ei.

Relația din nevoie se transpune în multe ori într-un *dacă* ce descrie infernul speranțelor deșarte și totuși mereu renăscute.



„Dacă ar vorbi..."

„Dacă ar fi mai maleabilă..."

„Dacă aș înțelege mai bine ce vrea..."

„Dacă aș fi mai sigură pe mine, mai feminină..."

„Cît de fericit aș fi cu tine dacă nu ai fi cum ești, mai ales dacă eu nu aș fi cum sînt."

Pentru a clarifica sensul cuvintelor, noi folosim în psihologie ideea de lipsă, de gol cu privire la situațiile din trecut: sînt etape din copilăria noastră pe care nu le-am trăit așa cum ar fi fost necesar și care au lăsat în noi goluri și puncte nevralgice. Drama separărilor, a pierderilor celor dragi sau a abandonurilor sînt parte a angrenajului condiției umane.

*O lipsă nu poate fi compensată, viața se organizează cu și în jurul acestei lipse fundamentale și a altor lipsuri specifice fiecăruia.*

Momeala unei dorințe transformate în nevoie este iluzia că o anumită persoană, o anumită situație sau o anumită realizare va șterge lipsurile din mine.

„Aș vrea să îmi oferi toată dragostea pe care nu am primit-o de la mama mea, dar și dacă mi-ai oferi-o, nu aș putea niciodată să o primesc cum se cuvine, tocmai pentru că mi-a lipsit atît de mult."

„Dacă îmi iau licența, îmi voi recăpăta încrederea în mine."
Dar acea hîrtie nu va fi suficient de mare sau de strălucitoare pentru a ascunde lipsa ce renaște mereu în mine.

„Acest sentiment de gol dinăuntrul meu ar dispărea dacă aș avea un copil."

Dar toată viața acestui copil nu va fi suficientă nici măcar pentru a apropia marginile prăpastiei. De aceea, unii dintre acești foști copii devin obezi sau anorexici. Fie că încearcă cu disperare, cu un curaj extraordinar, să umple golul recunos-

cut și exprimat, fie că, dimpotrivă, rezistă, cu la fel de mult curaj, pericolului care le amenință existența, pentru a nu se lăsa înghițiți de prăpastia imensă, încercînd să se reducă la forma cea mai simplă, astfel încît să scape de atracția golului.

Atunci cînd nevoile de supraviețuire fizică nu sînt satisfăcute, celelalte nevoi dispar, își pierd importanța. În societatea noastră suprasaturată se instalează jungla nevoilor, iar în mine se nasc conflicte între nevoile mele.

„Am nevoie de singurătate, dar am nevoie și de relații, îmi este foarte greu să echilibrez, să fac ascultate și să conciliez aceste două nevoi vitale."

„Am nevoie de lectură, dar nu mă pot sătura niciodată de spectacolul asfințitului, cînd soarele se ascunde și se dezvăluie cu zburdălnicia unui copil."

„Am nevoie de tine, cu siguranță, și de mii de alte persoane pe care nu le cunosc încă, dar care mă vor apropia de tine, chiar dacă tu nu îți dai seama de asta."

Nevoile a căror satisfacere nu depinde exclusiv de mine mă fac dependent. Cînd văd în celălalt un răspuns la nevoile mele, se creează o legătură, o apropiere.

Atașamentul se instalează atunci cînd cred, pe bună dreptate sau nu, că celuilalt îi stă în putere să-mi satisfacă, să-mi alimenteze și nu să-mi stingă nevoile; legătura va consta în polarizarea acestui atașament și în ancorarea sa într-o ființă pe care o consider semnificativă, esențială, poate chiar de neînlocuit.

Astfel, dragostea este de multe ori așteptarea unui răspuns. Ea se concentrează asupra unei ființe, asupra anumitor persoane ce nu pot fi înlocuite.

„Simt nevoia ca mama mea să mă privească ca pe un fiu; numai ea îmi poate da această confirmare."

Atunci îmi pierd autonomia; nu-mi mai pot asuma satisfacerea propriilor nevoi, nu mai sînt eu cel care deține răspunsul. Mă atașez.

Oare dragostea doar asta înseamnă, descoperirea că celălalt deține răspunsul (aude și înțelege) la așteptările mele cele



mai importante, cele mai ascunse și mai evidente în același timp? Nu, sigur că nu, dar restul ține de un mister ce trebuie păstrat pentru totdeauna, poate.

Paradoxal este că numai autoerotismul (a mînca, a fuma, a te plimba singur, a citi, a te satisface singur) poate face ca nevoile mele să nu devină dependente de o relație.

Legătura este tocmai polarizarea unei nevoi asupra unei persoane care pare să dețină polul complementar, ce corespunde cu ceea ce îmi lipsește mie. Dacă este vorba de nevoi vitale, foarte vechi și renăscute într-o relație, atunci această relație născută din nevoie se va manifesta printr-o posesivitate uneori excerbată, prin aservirea celuilalt, prin dezechilibrarea celuilalt... pentru a-mi satisface nevoile.

Unii, pentru a se apăra de posibila suferință și de dependență, merg pînă la a-și nega propriile nevoi; pot împinge ascetismul relațional pînă la autoprivațiune. Alții încearcă să le depășească, să le controleze, să le dilueze, să le treacă pe un alt plan. Alții se străduiesc să fie mai liberi, transformîndu-și nevoile în dorințe: ei fac să se nască dorințe pe solul nevoilor. Astfel fac cei care scriu despre nevoi, poeții vieții, înțelepții.

*Prudența nu dă naștere vieții, o sufocă.*

Efortul de a-ți descoperi propriile nevoi în evoluție permanentă, ascunse sub învelișurile temerilor sau ale dorințelor, este o muncă de o viață. Folosim aici cuvîntul „nevoie" cu sensul de „ceea ce favorizează creșterea, dezvoltarea, în fiecare etapă a vieții noastre".

„Doresc să fiu luată în grijă, spunea o tînără, vreau să mă îndrume cineva în tot ce întreprind și de ani de zile fac tot ce pot pentru a găsi acest sprijin. Încă mai există în mine această dorință de dependență, dar încep să cred că adevărata mea nevoie este să învăț să mă descurc singură."

O mamă care știe să satisfacă nevoile autentice ale fiului ei cu siguranță că nu-i va satisface toate dorințele. Ea înțelege că nu tot ceea ce i se pare bine unui copil (să mănînce numai cio-

colată, să se culce la miezul nopții, să doarmă cu mami) este neapărat bine pentru el și pentru dezvoltarea lui.

Atît de multe dintre dorințele și cererile noastre, ale adulților, sînt contrare intereselor noastre bine stabilite!

*Ar trebui să ne aplecăm nu atît asupra stringenței nevoilor noastre, ci mai ales asupra urmelor de fericire pe care ele le lasă în noi.*

4

# Reacțiile în lanț

## Sau despre dificultatea de a trece de la reacție la relație

*Cîte violențe... se ascund în agresivitatea negată sau refulată. Și cîte violențe se ascund în suportarea amabilității.*

În crizele mai mici sau mai mari ale relațiilor noastre, ne simțim uneori împinși către un impas, ca și cum am fi înghițiți de o pîlnie de confuzie și de neliniște. Nu mai înțelegem nimic și ni se pare că nu mai există altă soluție decît depresia, mînia, învinovățirea și devalorizarea sau starea de război, ruptura, nebunia. Atunci ne aflăm într-un blocaj al relației sau al comunicării. Încercările de dialog devin o combinație a două forțe reactive exacerbate, iar fiecare dintre protagoniști plonjează în sentimente de furie și neputință.

*„Îmi ascund temerile și incertitudinile sub masca țipetelor și a plîngerilor."*

De-a lungul vieții, fiecare dintre noi a putut simți pe propria-i piele această violență îndreptată împotriva propriei persoane, atunci cînd s-a lăsat condus de reacție în detrimentul relației. În acele momente, sîntem incapabili să controlăm în vreun fel ceea ce spunem, avînd în același timp dublul sentiment de răutate și tristețe. Știm că anumite cuvinte ne vor îndepărta unul de celălalt, ne vor răni, vor mări neînțelegerea și totuși, nu ne putem abține să nu pronunțăm acele cuvinte, avînd în același timp sentimentul real, dar atît de greșit, că vom avea după aceea destul timp să reparăm sau că celălalt va înțelege, se va adapta sau se va întoarce. Această dinamică a emoțiilor poate fi întîlnită la cea mai mare intensitate mai ales în relațiile de cuplu, deși ea poate apărea în orice relație personală sau profesională.

Discuția care duce la impas începe de obicei printr-o atitudine de denunțare: unul sau celălalt aduce în discuție ceva ce nu îi convine, făcîndu-l pe celălalt responsabil sau lăsîndu-i impresia că într-un fel sau altul a contribuit la nefericirea sa. Este ca o lovitură de suliță ce-l mobilizează pe cel interpelat să reacționeze profund, pentru că a fost atins un punct slab, o zonă de imaturitate sau de vinovăție, o parte fragilă mai mult sau mai puțin ascunsă, un prag de toleranță scăzut. Și în această zonă sensibilă, o frază neînsemnată, aparent banală va juca un rol de detonator, care va antrena uneori un întreg joc de reacții. Acestea vor dăuna atît celui ce le trăiește, cît și celui ce le suportă.

Ceea ce m-a uimit adesea a fost constanța, încrîncenarea și disperarea cu care dezvoltăm și întreținem un ciclu de reacții care va dura mai multe zile, uneori chiar mai multe săptămîni.

„În tinerețe, eram un adevărat specialist al acestor atacuri, al acestor daune aduse unei relații, aveam un fel de voință încrîncenată (masochistă, aș putea spune astăzi) de a-l împinge pe celălalt la limită, de a mi-l face inferior sau de a-l pedepsi. Pentru că nu m-a înțeles, nu m-a ascultat sau pur și simplu nu m-a auzit."

Un bărbat se plînge într-o zi că nu are timp. Iar partenera îi răspunde: „Ai suficient timp pentru o grămadă de lucruri, dar niciodată pentru mine!" Bărbatul se simte atins în punctul vital al imaginii sale de sine. Simte nevoia să fie văzut ca un partener satisfăcător, ca o persoană care oferă mult. Se simte judecat, devalorizat, vinovat. Îl cuprinde o violență irațională, ce pune stăpînire pe el. Din acest tumult nu poate țîșni decît atacul răzbunător sau justificator.
„Nu îmi propui niciodată nimic, asta nu mă stimulează!"
„Dar eu te scot în oraș adesea, nu ai de ce să te plîngi. Știi, tu nu ești niciodată cu adevărat mulțumită!"
„Știi bine că am prea multe de făcut, că toată lumea îmi cere cîte ceva și-mi reproșează. Sper că nu ai și tu de gînd să îi te alături."
Rănită la rîndul său, partenera poate abandona, se poate descalifica, la nevoie: „Nu mai sînt interesantă, știu bine, mă întreb de ce mai stai cu mine!"
Sau se va opune, atacînd din nou:
„Tu nu faci nimic pentru noi. Ți se pare normal ceea ce vine de la mine, iei totul de-a gata și mă neglijezi cu desăvîrșire."
Iar el, vinovat, furios, deprimat, se va închide într-o tăcere densă și va medita timp de ore și zile, făcînd în mintea lui procesul celuilalt.
„Ea e de nesatisfăcut. Ceea ce-i ofer eu nu este niciodată primit; semnele mele de interes nu contează niciodată, nu sînt niciodată suficiente, nu face decît să mă acuze întotdeauna; ar trebui să nu existe decît ea pe lume, e un sac fără fund; îmi pierd timpul și energia cu ea, este atît de imatură etc."
La rîndul ei, și ea va medita și probabil se va teme simțind violența pe care a declanșat-o revendicarea ei. Atunci se va apropia de el cu un surîs gentil, se va preface supusă și conciliantă, va găsi o formă de a da valoare unui detaliu. Mult timp se vor apropia unul de celălalt cu teamă și nu vor îndrăzni să-și vorbească despre relația lor.



Cantitatea de energie risipită în timpul unei vieți este incredibilă. La fel este și timpul „pierdut". Pierdut în sensul că nu a fost trăit, simțit, ci consumat, măcinat în dezbateri, în nefericiri de neînțeles.

*...Și furia de a se ști surprinsă în greșeală*
*sfîrși prin a o scoate din sărite...*
*Și, ca întotdeauna, pentru a se apăra, atacă...*

G. García Márquez

Și uneori, după ani și ani, în pragul toamnei unei vieți întregi, este posibil să înțelegi, în sfîrșit, ce era necesar și ce era inutil din toate aceste confruntări bazate pe reacții. E ca și cum am fi supuși unei încercări haotice, violente sau perverse.

Această frumoasă frază din Gabriel García Márquez cu privire la Doña Fermina Daza, care îl găsește pe soțul ei pe patul de moarte, conține esențialul regretelor și atașamentelor noastre: „Ea se rugase lui Dumnezeu să-i mai ofere măcar o clipă, pentru ca el să nu treacă dincolo fără să știe cît de mult îl iubise, dincolo de îndoielile lor și simți o dorință irezistibilă de a-și relua viața alături de el, de la început, pentru ca să-și poată spune ceea ce nu-și spuseseră și să refacă tot ceea ce altă dată făcuseră prost."

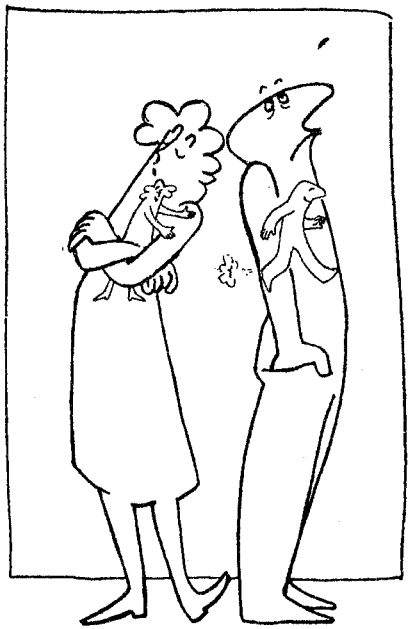
Impas, blocaj, întotdeauna e greu să determini dacă este vorba despre un impas de comunicare sau despre un impas real. Impasul datorat unei comunicări bazate mult prea mult pe reacție ar putea fi depășit respectînd anumite ritualuri și tabuuri în timpul dialogului. (Fiecare vorbește despre sine, nu vorbește despre celălalt în locul lui. Cînd unul se exprimă, celălalt ascultă, frînîndu-și impulsul de a reacționa emoțional. Și unul și celălalt încearcă să-și asume responsabilitatea propriilor sentimente și să fie atent la proiecțiile pe care le face etc.) Impasul real este cauzat de dorințe prea puternice, prea diferite, care se răsfrîng asupra celuilalt și asupra relației. Este vorba despre incompatibilitatea nevoilor și a pozițiilor adoptate.

*Terorismul dorinței ca celălalt să-și dorească nu lasă loc minunii unei dorințe adresate celuilalt.*

Ea: „Simt nevoia să-mi acorzi mai mult timp și să te implici mai mult în relația noastră. Am nevoie de tine."



El: „Am nevoie să mă simt liber față de tine, să mă retrag, chiar să-ți acord mai puțin timp. Nu suport să știu că ai nevoie de mine."



*„Simt nevoia să..."*

În cazul în care acela care cere cel mai mult nu-și poate schimba profund poziția față de viață și nu poate să se apropie de cel care are o cerință diferită, se va impune problema separării. În caz contrar, se va instala o relație patologică, datorată asimetriei prea accentuate.

Pentru noi, patologic înseamnă „ceea ce blochează evoluția". Bărbatul din acest exemplu va refuza să simtă și să-și recunoască propriile zone de imaturitate, pentru că le vede cu o mai mare evidență la celălalt. Femeia va rămîne concentrată asupra nevoilor ei nesatisfăcute, evitînd să-și dezvolte propria autonomie afectivă, simțind că acest pol i-ar aparține celuilalt. Constatăm adesea aceste dinamici de cuplu în care unul, dacă nu amîndoi partenerii, îi servește celuilalt drept

punct de fixare pentru un aspect din propriul sine. Acest aspect este resimțit de cel căruia îi aparține ca inacceptabil.

Această dinamică a polarității vizualizate la celălalt ne orbește, cu atît mai mult cu cît acest joc al oglinzii începe foarte devreme într-o relație și cu cît uneori doar o terță persoană ne permite o reașezare, o recentrare care să ne aducă mai multă luciditate și, deci, o comuniune reală.

Funcția proiecțiilor noastre, așadar, este aceea de a ne împiedica să ne lărgim cîmpul conștientului. Această lărgire ar necesita să ne retragem proiecțiile din punctul de ancorare pe care l-am găsit la celălalt și să ni le reintegrăm ca pe ceva care ne aparține. În realitate, totul se petrece ca și cum inconștientul ar încerca să devină conștient de el însuși, proiectîndu-și conținutul asupra celuilalt. Și acest „celălalt" aflat foarte aproape de noi se trezește, în ciuda voinței sale, investit cu o trăsătură, cu un comportament al cărui sens nu-i aparține, de care va încerca să scape, în care se va zbate, urmărit de proiecția nemiloasă... a ființei iubite.

*Cele două reproșuri fundamentale într-o relație de iubire sau de cuplu sînt:*
- *„Te-ai schimbat."*
- *„Nu te-ai schimbat."*

*„Te-ai schimbat cînd eu voiam să fii constant."*
*„Nu te-ai schimbat cînd eu voiam să evoluezi."*

## Dinamica buretelui

Anumite relații de iubire par clădite în principal pe suferință și pe întreținerea acestei suferințe (în sine sau în celălalt).

O femeie, de exemplu, își va arăta suferința în fața unui bărbat, iar acesta o va lua în stăpînire pentru a se ocupa de ea; în el se va trezi simțul datoriei și dorința de a repara.

„Totuși, nu pot să o las singură în această stare. Dacă o părăsesc, nu-și va mai reveni niciodată."



Un alt bărbat nu va putea oferi decît depresia, starea de nemulțumire și amărăciunea pe care le resimte și care se datorează unei vieți de alcoolic, iar acestea vor fi asumate cu multă generozitate (mai ales la începutul relației) de către o femeie devotată, neobosită și convinsă că „grație iubirii (ei), el va scăpa de toate acestea".

Astfel, unul produce suferință și o răspîndește, în timp ce celălalt o absoarbe. Această absorbție devine semnul de recunoaștere al iubirii.

„Mă simt iubită și recunoscută cînd se ocupă de mine. Cînd îmi înțelege durerile și face totul pentru a mă ajuta, mă simt iubitoare."

Buretele de ocazie nu-și dă seama în ce măsură întreține sistemul celuilalt și-l face să funcționeze la maximum. Este atît de bine să te simți înțeles în nefericirea ta și în neliniștile tale profunde; așa-zisa victimă nu este, deci, pregătită să taie creanga pe care este așezată, încetînd astfel să sufere. Doar nu găsești în fiecare zi un salvator perseverent.

Buretele poate să ajungă însă la saturație, îmbibat la maxim de angoasa și de îndoielile celuilalt, frustrat în nevoia sa de a-l face pe celălalt să-și revină și atunci situația se va înrăutăți. Bărbatul va începe să o facă el însuși să sufere pe cea a cărei suferință vrea să o ușureze. Îndepărtare, gesturi de respingere, de nerăbdare, amenințări voalate cu despărțirea, căutarea altor partenere, reproșuri sau acuzații.

De acum înainte, suferința femeii și-a găsit punctul de fixare, cauza desemnată: chiar el, partenerul nesatisfăcător, el este cel care îi redeschide fără încetare rănile pe care pretindea că le cicatrizează.

Prințesa se simte torturată de eroul care venea s-o salveze.

„Tu, care m-ai ajutat și mi-ai promis să îmi redai dorința de a trăi, tu îmi cunoști neliniștile și faci totul pentru a-mi mări senzația de abandon, anxietatea și sentimentul că nu valorez nimic."

„Nu ești niciodată lîngă mine cînd am nevoie de tine și văd bine că te-ai săturat de mine. Nu mă iubești cu adevărat și prin ajutorul tău nu ai făcut decît să mă legi de tine."

Dacă bărbatul învinovățit va persevera în devotamentul său, această situație de dependență reciprocă va crește: nici unul dintre cei doi nu va avea grijă de el însuși atîta timp cît se va concentra asupra celuilalt și va fi preocupat de nefericirea celuilalt. Femeia caută să fie luată în grijă, îi cere celuilalt să *facă* pentru ea; bărbatul încearcă să panseze rănile pe care el însuși i le face, *el* face *pentru celălalt* și astfel îl îndepărtează. Devenind în același timp călău și salvator neputincios, începe să se considere el însuși o victimă hărțuită de cerințe imposibile sau învinovățită de a fi îndrăznit să spere într-o schimbare. Se simte obligat să își recunoască propriile nevoi, propriile așteptări și aceasta îl rănește.

Deși abordările par diferite, dinamica este aceeași pentru fiecare dintre ei. Aceasta constă în a fugi de sine însuși, în a se trăda. Regăsim aici o dinamică frecventă, în care mulți salvatori fug de fapt de ei înșiși.

Sistemul se poate dezvolta din ce în ce mai mult, ajungînd pînă la o criză. Femeia va produce din ce în ce mai multă suferință, pînă cînd va aduce la saturație capacitatea de absorbție a partenerului ei, care la rîndul său se va îmbolnăvi sau va fugi. În aceste faze, asistăm la treceri către acte spectaculoase (accidente grave, somatizări acute). Femeia va avea atunci tentative de sinucidere sau va fi, și ea, victima unor accidente, aceasta avînd o dublă semnificație: să-l rețină pe celălalt și-n același timp să-l împingă s-o abandoneze. Această părăsire este dorită ca o ușurare, ca o ieșire din nebunia acestei relații. Dacă fiecare dintre cei doi refuză să renunțe, s-ar putea să asistăm în această fază la crime și morți simbolice.

> Într-o zi, un bărbat este cuprins de o furie nestăpînită împotriva... mașinii soției sale, parcată astfel încît să blocheze intrarea. Suindu-se la volanul propriei sale mașini, va intra în cealaltă și le va distruge, bineînțeles, pe amîndouă.
>
> Un alt bărbat și-a descărcat pușca de vînătoare în scaunul din față al mașinii soției sale. Apoi, plin de remușcări și de supărare, s-a dus să vorbească cu primarul satului pentru a cere înțelegere și sprijin.



Dubla misiune pe care și-au încredințat-o unul altuia un bărbat și o femeie conține o violență tăinuită: acest „Eu fac ca fericirea mea să depindă de tine, deci tu ești responsabil de nefericirea mea" este o formă de impunere la fel de cruntă ca și imperativul „Trebuie să fii fericită, pentru că eu mă ocup de tine", ce vine de la celălalt. Evoluția unui astfel de sistem poate duce chiar la o reacție fizică îndreptată asupra propriei persoane sau asupra celuilalt pentru a scăpa, pentru a ieși.

Vedem adesea că alegerile în iubire se opresc asupra persoanei celei mai apte să ne accentueze lipsurile și dominantele sistemului nostru personal. E ca și cum am căuta să fim loviți în punctul nostru cel mai vulnerabil, să fim stimulați în punctul în care funcționăm cel mai imatur și mai aberant. Inconștientul nostru încearcă probabil în acest fel să aducă la lumină și să pună la încercare zonele sale cele mai fragile pentru a le lucra, a le brăzda, căutînd astfel o ieșire, o transformare sau prudența în fața altor alegeri.

*Vreme îndelungată am crezut că visele mele le conțineau și pe ale lui.*

## Falsele angajamente

Oare ce parte, ce aspect din noi înșine angajăm în legăturile pe care le creăm?

După 15 ani de căsnicie, se prea poate să descopăr că am pus în joc un „fals eu", adică o imagine a mea idealizată, împrumutată din scheme ideologice sau pur și simplu din personaje ireale. Probabil că am implicat o imagine frumoasă a mea într-o imagine frumoasă de cuplu... și după cîțiva ani, am impresia că eu nu mai exist.

Se prea poate să fi implicat în relație un imperativ din exterior, pe care mi l-am asumat.

> „Cînd ne vedem cu cineva foarte mult timp, trebuie ca acest lucru să ducă la ceva, să devină serios. Continui să-l vezi pentru că *vrei să te căsătorești cu el*."

„Astfel m-am trezit implicată în relație prin intermediul cuiva care m-a definit, care a hotărît în locul meu ceea ce ar trebui să fiu și să fac."

În cazul angajamentelor mai mici, spun „da" pentru a nu răni, pentru a nu declanșa conflicte sau din obligația de a mă conforma.

„Ar trebui să-mi facă plăcere să fiu invitat, iar dacă nu-mi face plăcere înseamnă că nu sînt normal; trebuie, deci, să mă arăt sociabil și să accept... ceva ce totuși nu-mi face plăcere."

În labirintul falselor angajamente și al fidelităților parazitare mă pierd, mă uit, nu mă mai regăsesc.

„Tînăra de 23 de ani, dezorientată și neputincioasă, care s-a angajat față de acest bărbat cu 15 ani mai în vîrstă nu mai sînt eu. Astăzi, la 40 de ani, am alte aspirații, dar mă simt legată de el prin faptul că-i datorez recunoștință și nu mă pot elibera."

*Da, există* iubiri-pepiniere, *care îi permit unei persoane să se dezvolte, să se împlinească, oferindu-i astfel posibilitatea de a merge să iubească în altă parte, mai departe.*

Într-o relație, onestitatea cu privire la celălalt și la mine însumi constă în a recunoaște că angajamentul meu nu este real, adică nu implică eul meu profund. Dacă mi-l mențin, îl voi face pe celălalt să plătească pentru asta și voi începe să sabotez și să descalific viața noastră împreună.

Cu toții cunoaștem exemplul de angajamente luate într-un moment al vieții noastre în care ele îl reprezentau pe cel sau pe cea cu care eram la acel moment.

Anumite angajamente sînt luate în perioade de criză.

„Promite-mi că nu o s-o faci pe mama ta să sufere cînd eu nu voi mai fi aici."

„Contez pe tine să-mi continui opera dacă eu nu voi mai fi."

Angajamentele smulse „pe patul de moarte" sînt printre cele mai de temut și ne pot apăsa toată viața.



„Dacă te recăsătorești, să alegi o femeie de religie creștină."

Alte angajamente iau naștere de-a lungul evoluției unei relații de iubire, prin raporturi de forță mai mult sau mai puțin clare.

„Îți promit să nu mă mai apuc niciodată."

Trebuie să știm că atunci cînd facem ceva împotriva voinței noastre, îl vom face pe celălalt să plătească. Drumul către adevăr și către un angajament real trece prin sinceritatea față de sine, prin recunoașterea propriilor lipsuri, printr-un plus de clarviziune asupra sentimentelor autentice.

„Într-o anumită perioadă, mi-aș fi dorit să am o pisică, iar această dorință se lega de una mai veche din copilărie, pe care nu mi-o exprimasem niciodată, pentru că dorințele sînt ca și trenurile: o dorință poate ascunde o alta. Îmi materializasem și îmi transformasem această dorință cumpărînd o foarte frumoasă pisică din porțelan alb cu negru, pe care o așezasem pe o noptieră lîngă patul meu.
Cîteva săptămîni mai tîrziu, un prieten care credea că o să-mi facă plăcere, mi-a oferit o pisică cu alb și negru, a cărei prezență nu se potrivea deloc cu modul meu de viață, pentru că eu lipseam adesea de acasă.
Am acceptat acest cadou, mișcată de această atenție și m-am forțat să cred că îmi făcea plăcere. Astfel, eu și pisica mea am avut o relație dezastruoasă. Ea mieuna încontinuu, într-atît încît vecina mea mi-a propus să mă scape de ea. Ne-a luat ani de zile să ne acomodăm și să ne recunoaștem una celeilalte nevoile și cerințele. Astăzi mă simt angajată față de pisica mea."

Multe relații pot urma această cale și se pot dezvolta nu din constrîngere, în urma unui angajament luat în trecut, ci printr-o alegere liberă făcută în prezent, pentru un viitor apropiat.

Sinceritatea esențială, cea pe care o pot avea față de mine însumi, trece cu mult dincolo de sentimentul imediat, se adresează fondului a ceea ce sînt eu.

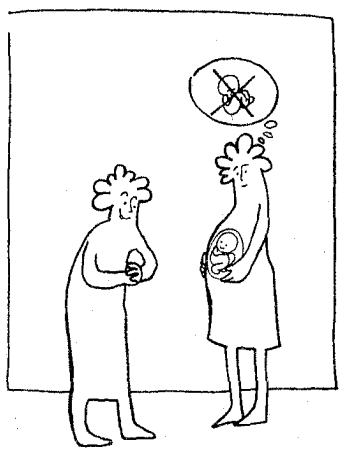
## Nevoia de a răspunde așteptărilor celuilalt

Multe blocaje relaționale se datorează unei nevoi stringente de a răspunde așteptărilor celuilalt, ținînd fie să le satisfac, fie să mă raportez la ele pentru a-mi conduce propria viață.

Catherine spunea referitor la iubitul ei: „Știu că are nevoie de mine. E divorțat, dar continuă să trăiască cu soția sa. Se simte nefericit în această situație, pentru că nu o poate părăsi. De fiecare dată cînd a încercat, a devenit neputincios. Trebuie să accept această situație; dacă l-aș refuza, ar fi mult prea nefericit."

Jean Paul ne vorbește cu emoție despre așteptările soției sale: „Vrea să o însoțesc două week-end-uri pe lună la părinții ei. Își detestă mama și, cum știe că eu mă înțeleg bine cu ea, își imaginează că mama ei va fi mai puțin nefericită."

Louise a înțeles, în sfîrșit, că incredibila naștere a fiicei sale („Am făcut un avort și un chiuretaj la spital și două luni mai tîrziu eram încă însărcinată") era felul ei de a răspunde așteptărilor mamei sale: „Aveam 35 de ani, nici unul dintre frații mei nu era căsătorit și ea îmi spunea de fiecare dată cînd mă vedea: «Ei, și cînd îmi faci un bebeluș?»"



*Louise, fiica sa, mama sa.*



Da, să răspunzi fără voie, uneori chiar împotriva voinței tale, așteptărilor formulate sau închipuite ale celuilalt este o dublă capcană: mai întîi, pentru că nu știm care sînt așteptările reale și în general contradictorii ale celuilalt. Și apoi, pentru că este imposibil să fii cu adevărat tu însuți dacă te condiționezi să satisfaci cererea, exprimată sau presupusă, a celuilalt.

Terorismul relațional nu ar apărea dacă nu ar exista această nevoie de a te conforma așteptărilor aparente sau ascunse ale celuilalt. În van ar amenința celălalt cu sinuciderea, cu migrene, cu disperarea sau cu emiterea de sentințe — nu ne-ar trezi decît, poate, compasiunea. Nu ne-ar putea face să ne simțim vinovați, să vrem să reparăm sau să protejăm.

Nici un fel de misiune explicită sau implicită nu ne apasă decît dacă se agață de dorința noastră de a răspunde așteptărilor celuilalt.

*O misiune nu este apăsătoare decît dacă ne-o asumăm.*

Acest bărbat se simte obligat să dea socoteală pentru ceea ce a făcut în absența iubitei lui. Îi va descrie chiar și lucrurile care o irită și o îndepărtează de el, iar el nu-și va da seama ce se întîmplă. „Nu mă pot împiedica să nu-i spun."

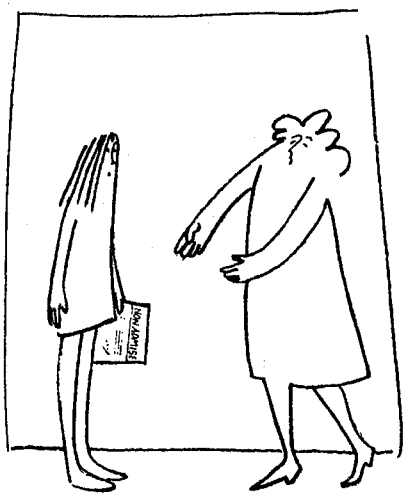
„Cea mai puternică dorință a mea este ca fiica mea să devină cu adevărat independentă, să-și asume răspunderea, să-și găsească o locuință a ei pentru a-și continua studiile. Dar nu încetez să o ajut, să găsesc soluții în locul ei, să mă gîndesc ce ar trebui să facă sau să nu facă. Fără să-mi dau seama, o urmăresc cu dorințele mele și nu-i dau voie să și le exprime pe ale ei."

Obligația de a răspunde așteptărilor ce se nasc într-o relație, nevoia de a satisface cererea afectivă a celuilalt se înrădăcinează în noi încă din copilărie. În această perioadă, supraviețuirea noastră depinde de această afecțiune și nu dispunem de alte referințe sau structuri personale în afara instinctului de a trăi și de a supraviețui, în afara nevoii noastre de a fi recunoscuți și acceptați și a senzațiilor noastre corporale și intuitive. Bebelușii au o capacitate incredibilă de a-i stimula pe

cei din jur, de a ne trezi dorința să ne ocupăm de ei, de a împărți mulțumire, de a trezi neliniști, de a capta și de a polariza asupra lor sentimentele părinților sau a ocrotitorilor de ocazie.

În adolescență, mulți încearcă să scape de nevoia de a răspunde așteptărilor celor din jur, făcînd tocmai opusul a ceea ce se așteaptă de la ei. Dar această tentativă de eliberare este condiționată încă de poziția celuilalt. Scopul este, de fapt, eliberarea de propria dorință de a plăcea.

O adolescentă nu va reuși să treacă un examen care i-ar permite să intre la o școală din Paris, ceea ce ar însemna să-și părăsească orașul natal, să se îndepărteze de mama sa. Picînd examenul, ea răspunde dorinței mamei ei de a o păstra aproape.



*„Eu, în locul tău..."*

*Atîția părinți nu-și dau seama că numai ei le pot „permite" adolescenților să trăiască departe sau diferit de ei.*

Adulții poartă adesea cu sine această dorință de a înțelege, de a ghici, de a presimți și de a prevedea așteptarea celuilalt pentru a i se conforma, din dorința de a fi iubit, apreciat, admirat, păstrat, pentru a nu dezamăgi, pentru a trăi cu sentimentul că e nevoie de el, că e indispensabil. Aceasta se naște din îmbinarea „fidelității" cu „o bună imagine de sine". Pentru unii e o necesitate să trăiască astfel, ca persoană interpusă, inserîndu-se în viața celuilalt, participînd la nevoile celuilalt. Dar funcționînd astfel, ne vom trezi antrenați în paradoxuri și impasuri de nerezolvat:



- Dacă percep că cererea celuilalt este „Opune-mi-te, nu mă asculta", voi fi tentat să nu-l ascult... tocmai pentru a-l asculta.
- Să zicem că un altul mă atacă și își dorește ca eu să fiu mai puternic decît el pentru a-l liniști, dar în același timp dorește să mă devalorizez pentru a-l repune pe el în valoare. Cum aș putea să mă regăsesc aici pe mine, dacă în mine predomină criteriul „răspunde așteptării"? Căci mă pot pierde în dorința de a descifra și de a răspunde așteptării celuilalt, mai ales dacă această așteptare este idealizată, ori mai mult sau mai puțin perversă.

„La modul ideal, ea așteaptă de la mine să fiu întru totul de acord cu punctul ei de vedere atunci cînd ea îl atacă pe al meu! Ea îmi devalorizează pozițiile și pare să acorde importanță aprobării mele..."

„Mă provoacă, atingînd punctele mele sensibile, nesiguranța mea, iar ceea ce-mi cere de fapt este să-l ascult vorbind despre propriile lui îndoieli... sau să-i vorbesc deschis despre dificultățile mele."

„Se ia de mine pentru că are nevoie de o ceartă, de un conflict sănătos pentru a se descărca de agresivitatea acumulată."

„Dacă îmi critică dezordinea, este pentru că vrea să-i admir meticulozitatea..."

„Se devalorizează pentru ca eu să reiau poziția de stăpîn, crezînd că ea mă va urma și mă va contesta în același timp."

„Îmi propune să-l părăsesc pentru ca eu să-mi reafirm dorința de a fi cu el."

„Mă provoacă să o părăsesc pentru a-i dovedi încă o dată că nu poate fi iubită cu adevărat de un bărbat."

Așteptările idealizate, așteptările-temeri, așteptările-dovezi, așteptările paradoxale sînt nenumărate.

*Întotdeauna impasurile din comunicare și din relațiile intime rezultă din combinarea a două impulsuri de a reacționa.*

„Mă las ușor blocată de reacția celuilalt. Dacă nu manifestă interes pentru ceea ce spun, tac imediat. Dacă o umbră de iritare trece pe chipul lui, îmi retrag imediat afirmația. Îi vorbesc despre tristețea mea, iar el îmi răspunde: «Ah, nu-mi place să fii tristă. Avem altceva de făcut.» Atunci mă străduiesc să trec imediat la o altă stare. Și apoi nici nu-mi place ca celălalt să țină cont prea mult de reacția mea."

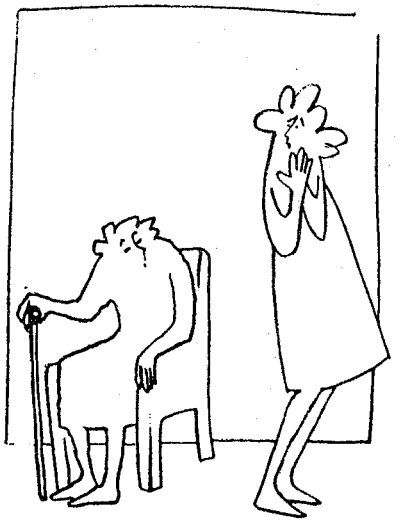
„Ceea ce-mi spune mă agasează, dar asta nu înseamnă că mă aștept să se oprească imediat. Voi învăța ceva din această agasare."
„— Te agasez?
— Nu, nu... (ar trebui să spun ah, da, dar continuă, vreau să ascult pînă la capăt această opinie care mă enervează și mă face să clocotesc.)"

„— M-ai înșelat?
— Ei bine, da, dacă tot mă întrebi, o dată.
— Cînd și cu cine?
— Păi, vara trecută, cînd..."
„Și încep să plîng de furie și de durere. «Dar voiai să știi!» Da, voiam să știu, dar nu negîndu-mi sau refulîndu-mi reacțiile. Vreau să știu, chiar cu suferință, cu toate emoțiile trezite în mine. Vreau să știu cu toată vulnerabilitatea mea."

Multe sentimente și gînduri ni se par inexprimabile din cauza reacției pe care o anticipăm la celălalt, adică din cauza reacției mele la reacția celuilalt și din teama de consecințe. Și acest inefabil care circulă între două ființe care se iubesc acaparează treptat spațiul rămas liber. Acest spațiu se creează prin nerostirea a ceea ce ar trebui rostit, în anumite perioade



ale relației lor. Atunci se instalează tăceri nesfîrșite, care invadează spațiul iubirii și îl poluează.



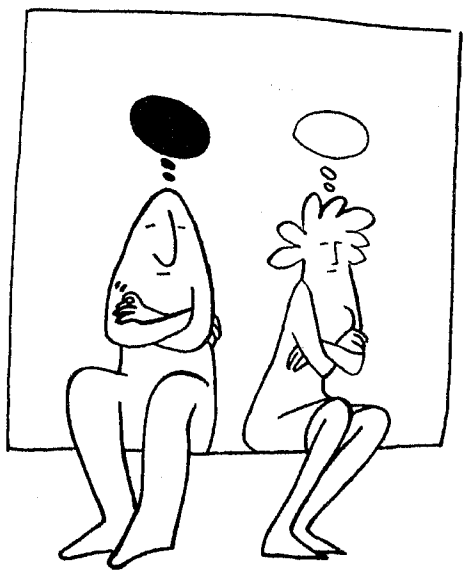
*„Nu voi îndrăzni niciodată să-i spun mamei mele că..."*

„Nu voi îndrăzni niciodată să-i spun asta mamei mele, risc prea mult să o rănesc, este în vîrstă, are dreptul să-și sfîrșească viața în liniște."

Și acel ceva ascuns, tăcut, acest inefabil e ca un cancer, o separare, o trecere în șomaj. Un eveniment central care nu va putea fi împărtășit de două ființe care se iubesc. De altfel, într-o zi ar trebui să punem în discuție această noțiune: „Am dreptul să...", „Cu ce drept îi spun că...", „Nu am dreptul să..." Și de cîte ori nu intră relațiile în impas din cauza acestei false întrebări!

Sîntem uimiți de forța interdicțiilor care apasă relațiile dintre foștii copii, acum adulți, și părinții lor.

„Nu putem spune totul, în orice caz, nu lucrurile acelea care aparțin trecutului (sechelele litigiilor mai vechi). Ei nu ar înțelege, ar însemna să-i rănesc inutil."



*„Să ne păstrăm tăcerile... și suferințele fiecare pentru sine."*

Și astfel, acele lucruri ascunse celuilalt se vor perpetua, pentru că acceptăm să tăcem, să înghițim, să fugim. Nu spunea Françoise Dolto: „Ne găsim prea adesea pe planeta Tăcere..."?

Noi propunem ca dimpotrivă, să îndrăznim să spunem, acceptînd să vorbim numai despre propria trăire, să vorbim numai despre sine.

„Iată ce am trăit, simțit, iată urma, impactul care a rămas. Astăzi, pentru mine este important să-ți spun asta, să-ți aduc la cunoștință acea parte din mine ignorată."

---

*Să îndrăznești să spui, continuînd să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce ai trăit.*

---

„Dacă-i spun că mă plictisește, o voi jigni. Se va simți obligată să încerce să mă distreze sau nu o să mă mai invite."



„Dacă-i spun că mi-ar plăcea să-mi vorbească direct, o să se supere și n-o să-mi mai spună nimic."

„Dacă-i spun că respirația ei care miroase a tutun mă deranjează, o voi face să se simtă prost și n-o să mă mai sărute."

„Dacă-i spun că nu-mi place cum mă mîngîie, o să se blocheze și o să-și piardă spontaneitatea. Dar pot să-i permit să mă rănească lăsîndu-l în același timp să creadă că mă simt bine?"

„Dacă îi spun că mă agasează să o văd atît de atrasă de bărbatul acesta fad și pretențios, o s-o deranjeze și o să-mi ascundă și mai mult sentimentele și impulsurile ei."

„Dacă ar ști toate judecățile și criticile care-mi trec prin cap cînd îmi vorbește, nu ar mai comunica cu mine."

„Dacă-i spun că sînt convins că minte, se va simți prost și-mi va purta pică, fiindcă am umilit-o."

„Dacă-mi declar dorința de a-mi telefona mîine, nu va putea refuza și eu nu voi mai ști dacă mă sună din dorință sau din obligație. Și cînd o să mă sune, voi avea un gust amar."

„Dacă-i vorbesc despre celelalte relații pe care le am, ea o să învenineze toate întîlnirile noastre prin aluzii directe sau indirecte."

„Dacă ar ști că n-am ieșit tot week-end-ul, așteptînd telefonul lui, s-ar simți învinovățit... și agresat. Mi-ar reproșa lipsa de autonomie. El vrea să fiu independentă, dar mie-mi place așa, să fiu dependentă de el."

---

*Pentru a nu-l agresa pe celălalt, intrînd în spațiul său intim, jignindu-l, cerîndu-i, umilindu-l sau învinovățindu-l, prefer să tac. Și tocmai tăcerea mea mă agresează atît pe mine cît și pe celălalt.*

---

Pentru că această tăcere se va exprima prin mii de alte semne. Cîte gesturi, fraze cu dublu sau triplu sens vor para-

zita întîlnirea! Tăcerile îmbufnate, acuzatoare, teribile, acea tăcere de nepătruns care face prezența proprie și pe a celuilalt și mai insuportabilă.

Sincopele în comunicare sînt făcute dintr-o prea mare sensibilitate la reacțiile celuilalt, din intoleranță la suferință, la dezamăgire sau la mînia celuilalt. Dintr-o prea mare reacție la reacție.

*Puterea dependenței pasive, slăbiciunea și autosabotarea nu au efecte decît asupra celor care sînt chinuiți de vinovăție, de o conștiință încărcată și de nevoi compensatorii.*

Greutatea așteptărilor tăcute sau exprimate îl apasă doar pe cel care se crede dator să remedieze incapacitatea celuilalt de a-și asuma răspunderea propriei persoane.

„Nu-i pot cere să plece", spune această femeie care, la 40 de ani, l-a luat în grijă pe fratele său alcoolic după ce acesta a divorțat. „Nu mai are pe nimeni, dacă eu îl las baltă, nu-i mai rămîn decît părinții sau vagabondajul. Nu-i pot face asta. Și-i port pică cumnatei mele pentru că a divorțat. Dacă l-a întreținut 20 de ani, ar fi putut să continue, nu trebuia să divorțeze pentru atîta lucru..."
Și timp de mai mulți ani va suporta greutatea, violența de a trăi cu un alcoolic, împotriva propriei voințe. „Mă pierd în această relație."

Imaginea idealizată sau deformată pe care celălalt o are despre mine nu-mi va dăuna decît dacă întîlnește în mine o dorință profundă de a corespunde acestei reprezentări.

Dacă celălalt îmi dictează comportamentul, dacă-mi vorbește despre mine în locul meu și enunță ce ar trebui să fiu sau să fac, acest lucru capătă o importanță insuportabilă doar din cauza acestui complex de supunere, de conformare și de aprobare din mine. Fără acest impuls de a mă conforma, aș putea considera punctul de vedere al celuilalt ca pe o propunere interesantă (poate că e o idee bună), ca pe o formă de interes (sînt important pentru el) sau ca pe o soluție la care eu nu m-aș fi gîndit.



El îmi poate lărgi orizontul, îmi poate deschide alte oportunități prin această pătrundere în viața mea. În orice caz, eu îmi conduc barca. Dictator poate fi numai acela care dictează bazîndu-se pe o amenințare vitală.

În iubire, amenințarea vitală este cea a pierderii, a retragerii celuilalt din relație. Retragere nu doar fizică, ci și afectivă. Eu devin mai puțin prezentă în el, mai puțin prezent în ea, devin un trecător. Și pentru a-mi asigura prezența în celălalt, uneori renunț la propria afirmare, mă scufund în aparențe și așteptări.

Teama de pierdere, de părăsire e un ciment puternic în multe relații afective sau de iubire. Acest ciment va ține legați pentru mult timp bărbați și femei pe care totul îi desparte.

*Nu tu îmi provoci teamă, eu nu vreau să percep propria mea teamă.*

Procesul de maturizare, care ar trebui să-l conducă pe fiecare mai aproape de el însuși, trece prin eliberarea progresivă de nevoia de a fi iubit și aprobat. Și mai ales de nevoia de a fi iubit pentru ceva ce nu ești.

Ce face în realitate o tînără italiancă ce locuiește în Franța atunci cînd nu îndrăznește să-i spună mamei sale, o catolică fervență, că trăiește de mai mulți ani cu un bărbat căsătorit?

„Mi-e o frică cumplită să nu pierd dragostea ei dacă află cum trăiesc. Mi-ar spune: «Nu mai ești fiica mea.» E în stare să mă respingă, să nu mă mai iubească."

Deci continuă, în timpul vizitelor în Italia, să se arate o fiică cuminte, virgină și fără interes pentru bărbați. Ce oferă ea iubirii mamei sale? O aparență, o imagine ireală, o minciună. Dar astfel ea pierde, se amăgește, crezîndu-se iubită pentru ceva ce nu este, pentru valori în care nu crede.

Nu se poate simți cu adevărat iubită atîta timp cît se ascunde pentru a nu dezamăgi. Ea rămîne cu o lipsă, acceptînd să primească iubirea mamei sale. Menține un sistem copilăros și regresiv pentru ea însăși și pentru mama sa. Oferind iu-

birii ceva ce ea nu este, nu primește nimic, doar amăgirea sentimentelor.

Se creează astfel sentimente fictive, ale căror rețele se întind pe mai multe generații.

În orice familie există emoții „care nu se cuvin", care sînt considerate „urîte" (mînia, de exemplu, sau tristețea, sau sexualitatea), iar copiii, sau alți membri ai familiei, le camuflează, avînd sentimentul că nu pot fi iubiți cu acestea, care devin o parte reprimată a lor.

*Se întîmplă ca nevoia de a satisface cererea aparentă a celuilalt să ne facă să pierdem tocmai ceea ce căutam: iubirea și stima sa.*

O tînără s-a căsătorit cu un țăran, al cărui scop în viață era să preia ferma tatălui său. Ea trăiește și lucrează pe domeniul agricol. După șase luni de viață împreună, tînăra se satură de statul la țară și îi dă un ultimatum soțului:
„— Alege: ferma tatălui tău sau eu.
— Tu, răspunse soțul."
„În acea zi, ne spune ea, mi-am pierdut admirația și dragostea pentru el. Am obținut ce-am vrut, ce-am cerut, dar această alegere venea de la o fantomă. Nu mai era el. Își abandonase pentru mine țelul vieții lui și dorințele. I-am purtat pică pentru că nu a rămas ferm pe poziție, pentru că s-a dezis de visul lui pentru a se conforma dorinței mele de a trăi la oraș. În plus, își dezamăgea tatăl, pe care știam că-l iubește și îl admiră. Era ca și cum nu mai puteam avea încredere în el.
Am înțeles prea tîrziu, mult prea tîrziu, că prin cerința mea mă aruncasem singură în capcană."
Chiar dacă soțul ar fi simțit că cerința profundă a soției era să nu răspundă cererii ei, și ar fi răspuns în funcție de acest sentiment, el tot ar fi fost prins în capcană.

*Ultimatumul dat celuilalt deseori este doar o încercare de a-l face să-și asume responsabilitatea unei alegeri în locul nostru.*



Această dinamică este frecventă în relațiile parentale.

Mama unui băiat de 25 de ani, care încă trăiește alături de ea, neavînd studii sau serviciu, se revoltă: „Aș vrea să ia hotărîrea de a pleca, să-și găsească o locuință. Nu-și curăță nici măcar camera, e ca o cocină."
Ea nu poate lua hotărîrea de a-și da fiul afară și atunci îi cere lui să o facă.

*Adesea îi cerem celui mai neputincios să „facă ceva".*

Intoleranța față de dezamăgirea celuilalt (eu sînt perceput ca o dezamăgire) ne distruge comportamentele și dorințele.

„Mă las poluat de dezamăgirea lui de a nu fi găsit în mine femeia ideală. Cîte nu am încercat pentru a mă conforma acestui model, de altfel, vag și plin de contradicții, pe care îl enunța, pe care mi-l descria prin fraze neterminate sau atunci cînd vorbea cu prietenii despre ceea ce însemna o «femeie pe gustul lui»; trasa astfel contururile unei femei miraculoase, pe care eu încercam să mă mulez. Simțeam în același timp prăpastia imensă, decalajul insuportabil între ce eram și ce arătam. Mă uram de moarte: astfel trebuie înțelese formele repetate de cancer care mi-au apărut de-a lungul anilor...
Da, de-a lungul anilor m-am distrus încercînd să-l satisfac. Ce ușurare și ce panică după divorțul nostru, cînd a trebuit să caut numai ce eram eu, fără a mă raporta la așteptările lui."

Un bărbat se pierde în perplexități și angoase pe patul de spital. După o intervenție chirurgicală minoră, insistă asupra prezenței soției sale: „Vino de la prima oră de vizite. Vino de două ori pe zi. Mai stai un pic."
Și deodată ea a explodat: „Încetează să-mi ceri. Îmi doresc să ofer cuiva care nu-mi cere nimic. Cererile tale îmi omoară spontaneitatea. Nu mai am nici un chef să-ți ofer. Și dacă continuu să vin, este din datorie și nu din plăcere."
El se învîrte în cerc, prins într-o dilemă fără soluție: „Îmi cere să nu-i cer. Dar eu nu mă pot modela după limitele ei.

Așadar, trebuie să încetez să cer pentru ca ea să-mi poată da, dar asta e o nebunie! Este o altă formă de a cere, ea-mi dictează cum trebuie să fiu, iar dacă eu nu sînt cum îi convine ei, atunci mă respinge și eu nu suport asta. Ce să fac?"

Dialoguri nebunești, comportamente imaginare care devin angoase, incertitudini, negare de sine.

În fața cererilor afective ale celuilalt, există o singură soluție: să nu încerci să răspunzi și să nu te opui. Să le asculți, să le confirmi, adică să admiți că există ascultîndu-le.

Miracolul se produce:

- Atunci cînd spontaneitatea mea vine în întîmpinarea dorinței celuilalt.
- Atunci cînd decalajul dintre așteptarea mea și răspunsul său îmi deschide orizonturi neașteptate.
- Atunci cînd nu trebuie să reflectez și să analizez pentru a trăi aceste momente.
- Atunci cînd simt că potențialul meu este stimulat de așteptarea celuilalt scriind, confruntînd scriiturile și mărturisirile.

*Cea mai bună formă de a păstra sau de a restabili o relație este să rămîi fidel propriei tale poziții, să respecți profund, pînă la încrîncenare, ceea ce stă la baza privirii, a ascultării noastre: Sînt în acord cu ceea ce reprezint eu dacă fac astfel?*

Aceasta înseamnă să-ți rămîi credincios ție însuți; ne dăm seama de aceasta atunci cînd simțim respect profund pentru noi înșine, cînd există o echivalență între ce facem și ce credem, între trăire și cuvînt.

Să ajungem la acest acord între diferitele planuri și niveluri, să distingem exact nota deplină și întreagă care găsește ecou în străfundurile noastre.

*Cuvîntul lui știa să asculte, un cuvînt care se exprima și care-i permitea să se audă pe sine.*



## Impasurile în iubire

*Cînd privirile lor se încrucișară, între ei nu mai exista decît o singură certitudine, că totul era hotărît și că toate interdicțiile le erau acum indiferente.*

Robert Musil

Iubirea se prezintă ca o împuternicire generală, un univers de posibilități, o lume de acceptări reciproce, amplificate pentru tot restul vieții.

*Da, iubitule, te iubesc altădată, acum și întotdeauna, și întotdeauna va fi acum.*

Albert Cohen

*Nu este suficient să ai amintiri. Trebuie să știi să le uiți cînd sînt prea multe și trebuie să ai imensa răbdare de a aștepta să-ți revină.*

R. M. Rilke

După ce uimirile și înțelegerile miraculoase din perioada întîlnirii trec, relația de iubire devine adesea locul predilect al unor violențe relaționale subtile. Un cuplu nu se menține viu adăugînd sentimente sentimentelor, ci întreținînd o comunicare de calitate, menținînd vii elementele care permit nu doar punerea lucrurilor în comun, ci unirea dincolo de metamorfozele existenței.

Comuniunile fragile se strică mai repede sau mai puțin repede atunci cînd o relație se stabilizează în timp. Ele lasă loc noțiunii de datorie, încrengăturilor complicate ale dependenței, decalajelor dintre dorințe, cerințelor dificile.

O relație bazată exclusiv pe sentimente și pe fluctuațiile lor rămîne un demers aleatoriu, într-un echilibru extrem de fragil. Numeroase căsătorii își găsesc stabilitatea în aspectul funcțional, în sarcina comună de a administra un loc de viață, o familie. Sînt menținute de obligații și de reguli exterioare, străine de dorințele și temerile lor. Cuplul devine mai fragil de fiecare dată cînd sarcina funcțională este amenințată (copii care cresc și pleacă, trecerea în șomaj, bolile). Putem

distinge patru dimensiuni ale iubirii amoroase, care se combină pentru a forma dinamici relaționale complexe.

**Iubirea din dorință**

Dorința mea se îndreaptă către tine și aceasta trezește în mine aspecte pe care nu le știam, devin un altul, descopăr părți din mine care erau adormite și germeni pe care existența ta îi face să rodească.

*„Dorința mea este mai mare decît tine!"*

Iubirea din dorință e ceva care-mi dă viață, care mă cuprinde, mă deschide, mă antrenează cu toată ființa mea, și chiar mai mult, către celălalt. Merg către el nu pentru a-l lua, ci pentru a-i oferi, pentru a-i dărui, pentru a primi ce reprezintă el. Iubirea din dorință este o amplificare reciprocă.

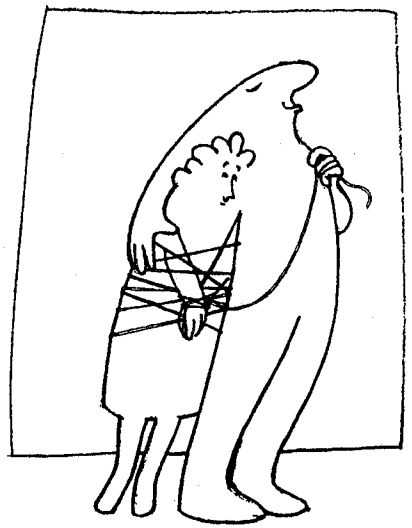
**Iubirea din nevoie**

În nouă cazuri din zece iubirea este o cerere de iubire, o cerere autoritară, care uneori devine tiranică. Iubirea se simte atotputernică, nu poate crede în non-reciprocitate. E ca și cum unul dintre protagoniști ar crede:



„Iubirea mea e atît de puternică, încît naște iubire și în celălalt."

„Te iubesc și asta înseamnă «Iubește-mă, am nevoie de prezența ta, de atenția ta, și mai ales am nevoie să simt că mă iubești.» Nu poți să nu te ocupi de mine de vreme ce te iubesc. Iubirea mea trebuie să aibă puterea de a te face să mă iubești."



*„Am nevoie să te știu numai a mea."*

Această iubire se transformă în posesivitate și adesea duce la înstrăinarea celuilalt cu scopul de a-mi satisface propriile mele nevoi. Voi încerca să-l pun în slujba cererilor mele, a așteptărilor mele și a temerilor mele. În termeni de dinamică relațională, acest „Te iubesc" va fi urmat de „Dar tu mă iubești?", care va induce în celălalt propria mea teamă și nesiguranță. Și celălalt va trebui să confirme pe dată, să mă liniștească, să-mi aducă dovezile de iubirie cerute, impuse.

*Unde este timpul cererilor simple, cînd tu nu-ți doreai decît ce voiam și eu? Atunci aș răspunde fără rezerve așteptărilor tale.*

(Un poet afgan căsătorit
cu o femeie occidentală)

**Iubirea din interes**

Iubesc iubirea pe care o ai pentru mine, îmi flatează amorul propriu, iubesc imaginea mea pe care mi-o trimite iubirea ta, mă simt unic, iubirea ta îmi dă siguranță și valoare.

Plăcerea de a fi iubit creează o nevoie adevărată în cel care trezește plăcerea de a iubi.

**Iubirea compensatorie, prin filiație**

„*O iubire poate ascunde o altă iubire.* Cînd această frază s-a născut în mintea mea, în inima mea, a fost ca un trăsnet: norii s-au risipit și am văzut mai clar prin orbirea mea. Iubirea neauzită, neîmpărtășită pe care o aveam, pe care o avusesem pentru acest bărbat mi s-a părut deodată fără obiect, fără suport, derizorie și puerilă. Mă simțeam între rîs și plîns, mică și puternică, disperată și senină.

Așadar, toată această iubire, toate aceste griji, tot entuziasmul pe care i le oferisem fără limite se adresau altuia, dincolo de el. Era iubirea pe care aș fi vrut să o simtă mama pentru tata. Copil fiind, îmi imaginasem îndelung în patul meu «cum ar fi trebuit mama să-l iubească pe tata». Și am purtat, am șlefuit și am întreținut îndelung acest model. În fiecare seară, în adolescența mea, adăugam acestui vis de o mie și una de nopți mii de variante, mii de forme noi. Scenarii nesfîrșite, îmbogățite de tandrețea mea, de dorințele mele de fericire pentru acest tată minunat și frustrat.

Cînd l-am întîlnit pe soțul meu nu mi-am dat seama de transferul pe care îl făceam. El îmi vorbise despre o mamă neiubitoare, dar se pare că asta nu mi-a atras atenția. Îi ofeream o iubire unică, nemăsurată, uitînd complet că era croită pe măsura altuia.

Cîți ani de crispări, de blocaje și de evadări pentru a descoperi toate acestea. Îl iubeam pe acest bărbat, pe soțul meu, sau cel puțin așa credeam, cu o sinceritate absolută, dar la nivelul simțurilor, corpul meu rămînea blocat. Aceasta ar fi trebuit să mă alerteze, să mă sensibilizeze. Dar nu. Eram orbi amîndoi. El făcea tot posibilul să mă satisfacă, acceptînd constrîngerile mele, acordîndu-mi și mai multă atenție, eu mă simțeam vinovată, închisă și atît de desăvîrșită pe alte planuri.

Am ieșit din această iubire cum ieși dintr-o mănăstire. Mi-am greșit vocația, mi-am greșit obiectul pasiunii. Am putut să-i spun soțului meu: «Ți-am impus timp de 11 ani o iubire care nu era pentru tine, care nu-ți aparținea.» Cred că m-a înțeles cu adevărat."



Iubirile compensatorii se trăiesc ca o imensă mistificare a relației. Oricîte eforturi s-ar face, oricîte atenții s-ar acorda, orice calitate ar avea relația oferită, acestea vor sfîrși în impasuri, în funduri de sac relaționale. Toate resursele de comunicare, toate influențele terapeutice[1], toate intervențiile se vor spulbera, vor eșua în simple amăgiri ale aparenței, pentru că își greșesc ținta.

Iubirile compensatorii se pot ascunde în planuri subtile de al doilea, al treilea sau al patrulea nivel, la fel cum am putea spune și despre umor. Iubirile compensatorii se clădesc în principal pe comunicarea verticală sau pe mai multe generații.

„Aveam 44 de ani cînd am înțeles în sfîrșit ce numeam eu «iubirea mea pentru ea». Pentru ea, soția mea, cu care mă căsătorisem la 22 de ani, cînd ea era însărcinată cu un altul. Pierdută, rănită, avidă de căldură și de tandrețe. I-am propus să ne căsătorim într-o seară, la cea de-a patra întîlnire. Eu am recunoscut un copil care nu era al meu. I-am dat numele meu. Numele meu, cel al mamei mele, pentru că și ea (dar știam eu în acel moment?) fusese însărcinată la 22 de ani și abandonată. Le ascunsese părinților ei nașterea mea. Se dăduse drept mătușa mea timp de zece ani, înainte de a-mi spune, în seara primei împărtășanii, că ea era mama mea. Cui i-am adus compensații? Mamei mele? Nu cred. Ci tatălui meu, în principal: am făcut ceea ce el nu a putut face. De-a lungul anilor, în angrenajul solid format din aniversări și mai ales din dovezi de fidelitate, am făcut gesturile, actele, am spus cuvintele rămase dintr-o situație neîncheiată.

[1] Invităm consilierii matrimoniali și consultanții să asculte cu atenție jocurile iubirii într-un cuplu.

Da, 44 de ani pentru a înțelege aceasta, pentru a repune în drept angajamentele acolo unde trebuiau să se afle, și nu acolo unde mi le-am asumat eu. La 44 de ani, în momentul în care fiul meu, cel pe care l-am recunoscut ca atare, are 22 de ani și mă șochează cu violența sa, mă respinge prin toate gafele sale, mă sugrumă cu suferința lui. Cîtă tăcere care trebuie compensată.

Intru într-o nouă iubire. Și-l strîng pînă la sufocare, ca să nu-mi scape. Și-l voi pierde, tocmai pentru că nu am limite..."

Iată povestirea unui bărbat care și-a asumat repararea greșelii părintelui său, care s-a angajat într-o iubire care nu era a lui și care încearcă să supraviețuiască din întîlnirea uimitoare cu o femeie care privește deja dincolo de el.

*Ține-mă de mînă, vreau să fiu singur.*

Cît de neputincios este bisturiul lucidității, cît de insuficient pentru a deschide, a tăia și a îndepărta chisturile și inflamațiile iubirilor îndepărtate?

Iubirile compensatorii, cu chipuri multiple, cu mize ascunse și importante, cu prelungiri emoționante, uneori fără scop, doar uneori.

*O relație de iubire în care se primește și se oferă iubire este o lume de evenimente pentru care nici un limbaj articulat nu este suficient să o descrie.*

Dar în complexitatea nemărginită a fiecărei relații de iubire, putem găsi schematic cîteva procese care se manifestă prin violență interioară și exterioară.

### *Violența din iubire*

În multe cupluri pare să existe cel ce iubește și cel ce este iubit. Se întîmplă ca polii astfel repartizați, cel puțin în aparență, să se schimbe în funcție de evenimente și de evoluții. Cel



care iubește este mai violent încercat de propriile emoții decît celălalt, iar această violență interioară se exteriorizează prin manifestări violente față de celălalt. Violență mascată de tandrețe, presiuni sub formă de suferință, de cereri sau de slăbiciune. În același fel, nevoia de autonomie a celui care se simte mai puțin dependent zdruncină violent așteptările celuilalt.

### *Violența din dependență*

„Nu pot trăi fără tine." Această expresie conține o violență surdă, violența amenințării: „Dacă mă părăsești, mor."

„Fără tine viața își pierde sensul, am nevoie de tine și nu mă poți lăsa pradă angoasei, trebuie să răspunzi scrisorilor mele. Dacă o duc rău, trebuie să mă salvezi, dacă-mi e dor de tine, trebuie să vii, trebuie să mă asculți cînd îți spun că te iubesc. Trebuie, pentru că te iubesc. Aceasta te face responsabil de stările mele sufletești."

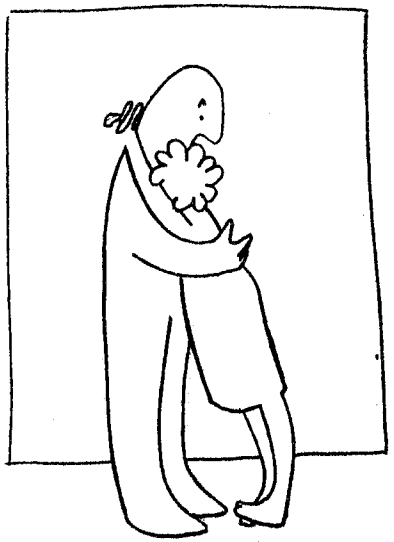
Oare nevoia unuia îi impune celuilalt o datorie, o obligație? Iubirea ne dă drepturi asupra celuilalt? Cel care simte această nevoie poate să creadă astfel și nu vede altă cale. „De el — de ea — am nevoie, atunci el — ea — trebuie să răspundă, pentru că nimeni altcineva nu poate." Pare clar ca bună-ziua.

„Ar fi un criminal să mă lase în starea de neliniște în care sînt. Ar însemna să nu ajute o persoană în pragul disperării și nu există decît un salvator. Doar cel care mă face să sufăr, doar el mă poate consola."

„Te iubesc" poate exercita o presiune intensă asupra celui ce primește și înțelege această expresie ca „Iubește-mă". Nimeni nu este indiferent la iubirea care i se oferă și i se cere. Dar dacă se supune dependenței celuilalt, va deveni prizonier închis între gratiile suferinței celuilalt de îndată ce va voi să se îndepărteze.

Iubirea cerută e ca o luare de ostateci. Astfel, de-a lungul unei relații de iubire, se va crea o sumă de datorii, de obligații care vor deteriora comunicarea (punerea în comun) și vor crea tensiuni, violențe și opoziții. Acestea vor deveni factori puternici de separare, care vor fi greu de eliminat după cîțiva ani.

*Pot să îți împărtășesc ceea ce-mi aparține, dar care totuși rămîne al meu și responsabilitatea mea rămîne neatinsă.*



*„Ți-am încredințat misiunea să te ocupi de nevoile mele."*

Dacă la acestea adăugăm mitologiile personale, credințele exprimate de unul și de celălalt prin comportamentul în iubire, vom recunoaște că a păstra vie o relație, permițînd sentimentelor de iubire să se dezvolte, este o sarcină dificilă, pentru care prea puțini bărbați și femei sînt pregătiți.

### *Violența în fața schimbării*

La începutul oricărei relații de iubire se stabilește o formă de contract, uneori tacit sau definit prin mici cuvinte și comportamente sau chiar îndelung explicat. Poate merge de la „în exclusivitate pînă la moarte" pînă la „o întîlnire de o seară".

„I-am spus de la început că nu voiam să mă atașez, că îmi plăcea prezența ei și întîlnirile noastre și că în ziua în care ea nu mă mai voia, ei bine, nu aveam să fac din asta o tragedie."



„Ea mi-a spus: «Fiecare este liber, nu pun întrebări, nu vreau să-mi fie puse. Cîtă vreme ne simțim bine împreună, merge.»"

„Aș vrea să avem libertatea de a ne spune orice fără să ne rănim, să împărțim totul, să fim cu adevărat noi înșine, fără ca celălalt să se simtă rănit."

Tema libertății apare în mod frecvent ca preambul al unei relații și se transformă adesea în... dependență. Pe de altă parte, cealaltă temă frecventă este cea a fuziunii, a asemănării, a privirii în aceeași direcție.

„De fiecare dată vom hotărî împreună, vom ține cont de părerea celuilalt."

„Voi încerca să-l înțeleg și astfel îl voi găsi."

„Cel mai important este să acționăm împreună, să facem cît mai multe lucruri împreună."

Astfel, se ivesc rapid acei *noi* și *eu*, care se caută, se găsesc, se opun și se înfruntă. Adesea doar unul dintre ei va defini tipul de relație pe care-l dorește, iar celălalt se va supune sau va accepta, ceea ce nu este același lucru. De fapt, nu pot accepta cu adevărat să mă integrez într-un proiect propus de altul decît dacă acest proiect răspunde unei dorințe profunde, asemănătoare din mine, în stare latentă.

Dacă mă supun pentru că nu știu clar ce vreau, pentru a nu-l pierde pe celălalt sau pentru a-i dovedi dragostea mea, sau chiar din imposibilitatea de a-l influența în direcția mea, în continuare, voi sabota fără să vreau, indirect, acest fals acord.

Dacă mă alătur opiniei altuia, risc să-mi arunc părerea proprie într-un sertar, fără să renunț la ea cu adevărat. Atunci, aceasta va găsi mijlocul de a se manifesta și de a submina relația.

Aceasta este situația unei inegalități de putere. Cei care au trăit-o spun adesea: „Îmi plăcea. Trebuia să facem asta [ce propunea el] sau nimic. Eu acceptam." În acest caz, sentimentul iubirii este invocat ca o formă atotputernică, de neînlăturat. *Îmi plăcea* înseamnă, în această fază a relației, că el sau ea îmi putea cere orice și că nu mă costa nimic să spun da. Și asta

li s-a întîmplat multora, pentru că iubirea se vrea un dar absolut, dăruire de sine, abandon. Violența și suferința se vor naște din felul în care celălalt va folosi acest dar.

După acest acord sau pseudo-acord, fiecare va evolua în diferite direcții. Dar dacă schimbările lor nu sînt sincronizate și complementare, fiecare va resimți schimbarea celuilalt ca pe o trădare. Cel care se va schimba mai puțin va încerca să-l readucă pe celălalt la poziția inițială printr-o presiune emoțională.

După ani de căsnicie în care ea s-a modelat de bunăvoie după părerea soțului despre „soția casnică", această femeie face studii de psihologie. Se simte atrasă de acest domeniu străin de interesele soțului ei. Tocmai atunci el își manifestă cu dragoste dorința de-a avea un al treilea copil. Denigrează un pic calea pe care a apucat-o ea și îi repetă tandru: „Nu vreau să te schimbi. Ne e așa bine împreună!" Ea ține la el, este nehotărîtă în privința unui al treilea copil, înțelege neliniștea soțului ei, care înseamnă: „Alegi studiile tale sau pe mine și proiectul meu de viață familială?" Ea acceptă, dar existența acestui nou copil sabotează inevitabil studiile ei în derulare. Aparent, soțul a recîștigat-o — și-a deturnat dependența, stimulînd dependența ei față de el, dar ea îi poartă pică și acest resentiment o îndepărtează.

Germenii acestei neînțelegeri aflate în evoluție se regăseau în atitudinile lor încă de cînd se întîlniseră. Ea a crezut cu adevărat că a renunțat la dorințele personale din dragoste pentru el. El nu făcea decît să se sprijine pe unul dintre punctele ambivalenței din ea, pentru că dorința de a avea cel puțin trei copii și de a se consacra lor exista de asemenea și în ea, alături de dorința de a avea o carieră profesională.

„Totuși, i-am spus-o și i-am repetat, se plînge acest bărbat, că voiam o relație ușoară, pasageră, pentru moment și pentru anumite momente, fără posesivitate și fără control asupra celuilalt. Ea era de acord, a acceptat, spunea că-i convine, pentru că se temea de implicare și avea nevoie de singurătate. Și acum, după cîțiva ani, îmi cere din ce în ce mai mult. Ba chiar vorbește despre o viață în comun, vă dați seama! S-a atașat atît de mult de mine, încît cerințele ei devin insuportabile pentru mine. Și totuși, era de acord cu o relație în termenii propuși de mine. Acum nu pot decît s-o amenințcu despărțirea pentru ca ea să revină la maniera mea de a vedea o relație."



„Aveam totul pentru a fi fericiți, îl iubeam pe acest bărbat și mă simțeam iubită de el. La început, m-a atras la el atitudinea aceasta de «urs morocănos», tăcut, de neclintit. Cînd vorbea, parcă tăia în carne vie. Și mie mi se părea acceptabil. Dar în continuare, nu am mai suportat tăcerile. Simțeam cu adevărat nevoia unui schimb, a unei comuniuni. Voiam cu orice preț să-mi vorbească despre el, despre noi, despre ceea ce simte.
Îmi dau seama că e paradoxal. E ca și cum tăcerea lui de la început mi-a oferit o certitudine, o confirmare a propriei valori. E adevărat, am căpătat din ce în ce mai multă încredere în mine. Am învățat să mă exprim și m-am deschis pentru mine însămi. Și voiam să-i împărtășesc toate acestea. El s-a închis din ce în ce mai mult. În ultima fază a relației noastre, am dus un adevărat război de hărțuire, îl agresam fără încetare pentru a-l scoate din tăcere, pentru a-l face să-mi vorbească. El tăcea, fugea, mă respingea, era insuportabil. Insuportabil pentru mine, care-l vedeam că fuge de întîlnire, pentru mine, care distrugeam o opțiune inacceptabilă.
În acea perioadă mi-am indus și i-am indus atîtea violențe! Și nu aveam pe nimeni căruia să-i vorbesc. Toate prietenele mele îmi spuneau că nici soții lor nu vorbesc, că așa stau lucrurile..."

Și iată, aproape în oglindă, mărturisirea unui bărbat tăcut, rănit și violent în același timp:

„M-a sedus prin tandrețea și prin înțelegerea ei. Eram uimit de capacitatea ei de a înțelege, de a nu judeca. Cu ea aveam sentimentul acceptării necondiționate, ceea ce căutasem dintotdeauna, cred...
Și de-a lungul anilor nu știu ce s-a întîmplat. Îmi doream ca ea să se exprime mai mult, chiar să mă contrazică. Nu mai suportam ceea ce eu consideram pasivitate, voiam să se afirme. Dumnezeule! și aveam în fața mea o persoană insuportabilă, care accepta totul. În acea perioadă, viața noastră

devenise un infern al neînțelegerii. Îmi făcea plăcere să o umilesc, să o resping și ea suporta cu aerul că înțelege, ceea ce mă înfuria la culme. Nu voiam s-o părăsesc. Voiam să se schimbe. Acest tratament mînă-de-fier a durat trei ani.
Într-o zi, m-a anunțat că avea un prieten, dar că această relație, deși era importantă pentru ea, nu punea în discuție angajamentul față de mine. A fost ca trezirea dintr-o beție, ca și cum aș fi ieșit dintr-o stare de mahmureală fără fund. Da, asta m-a dezarmat, cererile mele au dispărut ca prin farmec. Părerea mea despre ea s-a schimbat și cu siguranță și cea despre mine. Se produsese o schimbare. Era ca și cum mă eliberasem dintr-o strînsoare.
Astăzi sîntem încă împreună. Un bărbat și o femeie atît de diferiți față de ceea ce ne-a atras unul către celălalt..."

*„Dacă mă înțelegi prea bine, nu mai e suficientă distanță între noi...*
*Dacă-mi trimiți un mesaj pozitiv, îmi strici imaginea pe care o am despre mine."*
*Adesea se întîmplă ca elementul central de care se ancorează relația să devină el însuși cauza despărțirii, a rupturii.*

La a doua căsătorie a ales un aventurier, veșnic aflat în călătorii internaționale, cu afaceri din China pînă-n Brazilia. Tocmai povestirile despre călătoriile sale au cucerit-o încă de la prima cină împreună, în casa unor prieteni comuni. El a fost impresionat de calmul, de prezența intensă a acestei femei. Ea știe să asculte, să-l stimuleze, îi permite să fie cu adevărat el.
„Nu mai aveam de gînd să mă recăsătoresc după eșecul primei mele căsătorii, spuse el. Iar această femeie, ea însăși călită de un mariaj ratat, a știut să-mi redea dorința de a o lua de la capăt. Eram convins că, orice s-ar întîmpla, mariajul nostru va merge. Ne-am apropiat foarte repede și ne-am căsătorit. Mi-au trebuit mai mult de trei ani să-mi dau seama că ea nu suporta... tocmai călătoriile mele, absențele. I-am propus să o iau cu mine, statutul meu de liber-profesionist îmi permitea. Nu accepta niciodată..."



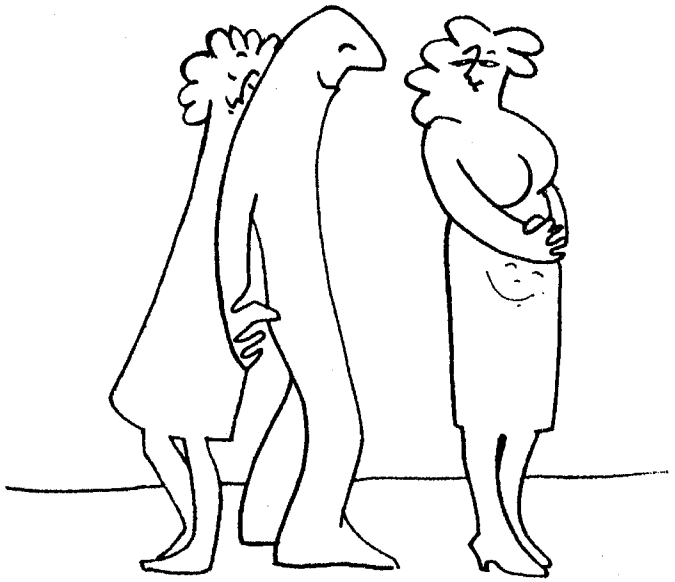
După cîțiva ani, ea, din nou singură, va spune: „Marele meu vis era să accepte un serviciu sedentar. Credeam că iubirea mea este atît de puternică și de frumoasă, încît ani de zile am fost convinsă că «iubirea lui pentru mine» îl va face să-și schimbe modul de viață. Iată miza secretă în jurul căreia s-a format mariajul nostru. Iată neînțelegerea care ne-a despărțit."

În lupta împotriva schimbării sau în efortul de a-l schimba pe celălalt, violența exercitată de iubire este o tentativă de a-l reduce pe celălalt numai la dimensiunile care îmi plac și-mi convin mie. Dacă celălalt nu se lasă croit pe măsură, violența este reciprocă: e un război înspăimîntător. Dacă el se conformează, violența se manifestă în interiorul lui. Pentru că are în față o alegere sfîșietoare: să se supună sau să mă piardă.

### *Violența din cauza idealizării*

În goana noastră după iubire, căutăm prea adesea ceea ce nu există, refuzînd să recunoaștem că ceea ce căutăm nu există. Îi punem celuilalt în spate o misiune teribilă, aceea de a ne face să ajungem la unitate și împlinire. Acesta este lungul drum către iubire al unor bărbați și al unor femei aspirînd la prezența inaccesibilă a unei ființe îndelung interiorizate, purtate înăuntrul fiecăruia de cînd încă nu existam.

*La ce vîrstă oare m-am născut cu această imagine de femeie cu sîni sublimi, cu această privire albastră și cu acest surîs din scobitura pîntecelui?*
*Oare cînd te-ai născut cu acest miros bărbătesc, cu sideful și atingerea acestei pieli, cu forța abandonului absolut?*
*Atît de demult, atît de demult încît nici unul dintre noi nu mai știe, ce contează...*
*Și apoi, această îndoială din sufletul meu, din plăcerea de a fi cu tine, ești tu, sînt eu, da, ești tu, da, sînt eu, da, sîntem tu și cu mine.*
*Să ne bucurăm de întîlnire, să ne promitem orice e posibil, să ajungem pe crestele iubirii, să creăm astfel eternitatea fragilă.*



*„Adesea mă doare spatele cînd sînt sfîșiat între mai multe dorințe."*

Pentru a-mi păstra imaginea idealizată despre celălalt, în care mi-am proiectat întreg narcisismul, trebuie să recurg uneori la autosabotare și alteori la acuzație. Eu sînt cel care nu știe să vadă, să recunoască, să înțeleagă, să aprecieze, să primească... Eu trebuie să fiu rău, pentru ca celălalt să poată rămîne bun. Eu nu știu prea bine, nu înțeleg nimic, eu trebuie să mă schimb, să evoluez. Eu, din toate puterile, trebuie să duc pe umeri lipsurile mele și slăbiciunile relației. Eu trebuie să învinq obstacolele, să înlătur neprevăzutul, să clarific neînțelegerile. Da, de mine ține să dau viață clipei și să făuresc un mîine din eternul azi.

Atotputernicia imaginarului în dauna realului sau a realității celuilalt apare aici în toată splendoarea. În celălalt sens, cel al acuzării pe măsura decepției mele sau a frustrării, construiesc și consolidez numeroase dovezi, un portret imaginat al celuilalt explicînd eșecul relației.



„E atît de axat pe sine, încît îl cred incapabil să iubească cu adevărat. Nu se vede așa, dar eu am constatat de mii de ori că nu suportă să țină cont de ceilalți."

„Ea simte mereu nevoia să se plîngă, să-și rumege insatisfacțiile din copilărie. Atunci îmi reproșează atitudinile, indiferent ce-aș face. Dacă tac, mă mustră, iar atunci cînd vorbesc, nu spun ce trebuie."

Astfel, idealizarea și căutarea absolutului proiectate asupra speranței din iubire ajung să descalifice persoana, pe celălalt, relația și uneori iubirea.

*Adevărul, să spui adevărul... toți vor asta. Și mai ales cei care vă iubesc... Dar cum să le spui adevărul acelora care nu-i suportă strălucirea?*

Alice Rivaz

# 5

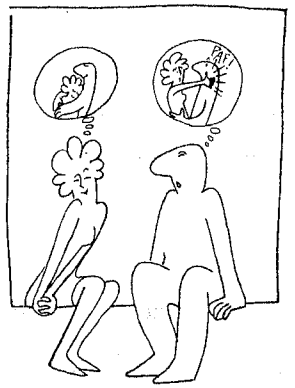
# Mitologiile personale

## Sau povești pe care mi le spun și ficțiuni pe care le întrețin

*Adesea nu observăm resursele inepuizabile din noi înșine și din celălalt.*

Fiecare dintre noi își construiește, în primii ani ai existenței, o rețea de convingeri și de mitologii personale asupra vieții, morții, iubirii, bărbaților, femeilor, relațiilor și sinelui.

Uneori, aceste mitologii ne creează blocaje în relațiile noastre cele mai importante și ne barează accesul la bogăția momentului, pentru că ele i se impun celui ce le posedă cu toată forța evidenței, negînd astfel apariția imprevizibilului, limitînd uimirea în fața certitudinilor, blocînd drumul către descoperirea miracolelor. Orice întîlnire, orice relație aduce cu sine schimbare, răsturnare sau evoluție; este riscul schimburilor interumane.



*„Imaginarul nostru nu s-a întîlnit niciodată. Și pe bună dreptate. E diferit."*



Observăm două tipuri de mitologii:

- **Pseudo-realiste:** Acestea se referă la ceea ce sînt (nedemn de a fi iubit, nefericit, cîștigător, seducător), la ce sînt ceilalți (amenințători, binevoitori, indiferenți, superiori, inferiori), la bărbați (toți sînt la fel), la femei (toate sînt la fel), la viață (o vale a plîngerii, o aventură minunată), la moarte (un scandal, o binecuvîntare) și la relații (imposibile, vitale, dezamăgitoare).
- **Normative:** Acestea definesc cum ar trebui să fiu (perfect), cum ar trebui să fie un tată, o mamă (nu ca ai mei), un iubit, un copil și cum ar trebui să fie relațiile (sănătoase, vii, stabile, echilibrate).

Și unele și celelalte sînt imagini la pachet, scheme prestabilite care, fără măcar să ne dăm seama, ne fac să negăm evoluția permanentă și necesară a persoanelor, a sentimentelor și a relațiilor.

„Mă aștept ca șeful meu să mă critice, să mă laude și să-mi pretindă. El așteaptă de la mine ascultare și bunăvoință. Toate relațiile ierarhice sînt la fel."

„În pat, bărbatul este cel care trebuie să știe ce și cum să facă, el trebuie să trezească și să satisfacă dorința femeii."

„În primul rînd, părinții trebuie să fie drepți, să dea în mod egal fiecărui copil."

„Cînd iubești pe cineva, e pentru toată viața."

„Dacă ții cu adevărat la cineva, învingi toate obstacolele."

„Cînd nu ești vigilent și suspicios, vei fi fraierit."

„Eu nu mi-am înșelat niciodată soțul. Dacă aș face-o, n-aș mai rămîne cu el."

Aceste convingeri capătă uneori valoare de impunere, de reguli, de lecții de viață. „Dacă mă conformez, totul ar trebui să fie bine, n-ar trebui să apară probleme."

Nici chiar experiențele repetate, care contravin teoriilor noastre intime nu au nici un efect asupra lor — credințele rămîn inflexibile. Mitologiile rămîn neatinse în urma experien-

BIBLIOTECA PUBLICĂ
„B. P. HASDEU"
Șos. Șoseaua Mare Nr.20

țelor de viață și se perpetuează de-a lungul mai multor generații. Servesc drept cod de referință pentru multe dintre comportamentele noastre și confirmă temeiul acțiunilor și al gîndurilor noastre.

## Cîteva convingeri

Reacțiile noastre sînt determinate mai mult de interpretarea pe care o dăm evenimentelor decît de evenimentele în sine. Să vezi prin ochii altuia (privirea unei terțe persoane este uneori utilă), să accepți să-ți repui în discuție convingerile este singura posibilitate de a avansa, de a evolua, de a te maturiza, de a crește.

### Convingeri reactive

Convingerile noastre se construiesc în funcție de tendințele afective,

- fie pentru a le confirma,
- fie pentru a li se opune.

Acest bărbat care întîmpină dificultăți în a-și exprima emoțiile accentuează importanța pudorii, a reținerii într-o relație. El proslăvește respectul pentru grădina secretă a celuilalt și a sa. El și-a făcut o ideologie generală din propriul temperament. Modelul său de relație se conformează acestei convingeri, fără a ține seama de cine este în fața lui.

Un alt bărbat, căruia îi vine la fel de greu să fie spontan și deschis, predică comunicarea personală și directă drept condiție esențială a unei relații: „Cred în importanța spontaneității fiecăruia."

Această femeie care are tendința de a se lăsa prea influențată și invadată de celălalt și-a construit idealul de relație, convingerea de bază, pe valorizarea independenței și a autonomiei.

Acest bărbat de 50 de ani, un anarhist al relațiilor, și-a petrecut viața luptînd împotriva tabuurilor, a regulilor de



conduită și de bună-cuviință, a limitelor impuse în relațiile familiale și de prietenie. Recunoaște drept singură lege plăcerea fiecăruia și își apără cu încrîncenare teza. Într-un moment de confidențe, el a povestit cu multă emoție evenimentul care l-a marcat la vîrsta de 16 ani: „Mama mea era paralizată de cîteva zile, avusese o hemoragie cerebrală și fiecare membru al familiei o veghea pe rînd. Nu putea să vorbească, dar părea că și-a păstrat luciditatea. Eu eram un adolescent măcinat de curiozitate și de dorințe sexuale. În familia mea orice expresie referitoare la sex era interzisă.
Într-o noapte, cînd o vegheam pe mama, am dat la o parte cuvertura, i-am descoperit trupul și aproape fără să vreau i-am atins sînii, sexul. Apoi am mîngîiat-o. Eram convins că-i face bine. Dar am fost cuprins de panică și chiar mi-a trecut prin cap să-mi sufoc mama cu perna, ca să nu poată spune niciodată ce se petrecuse.
A murit cîteva săptămîni mai tîrziu, fără să mai fi putut vorbi. În toate acele zile, am fost terorizat de ideea că și-ar putea reveni."
Acest bărbat și-a transformat vinovăția în ideologie eliberatoare („și de ce nu un incest", spune el). El nu recunoaște că transgresarea regulilor i-a modelat convingerile. Se vede ca pe un inventator al propriului stil de viață. Și e adevărat, într-un anume sens, chiar dacă el nu recunoaște forțele care acționează în el.

### Falsele imagini adevărate

Cînd vorbim despre noi înșine, simțim nevoia să dăm o descriere clară a felului nostru de a fi, pe care mai apoi o oferim, o prezentăm celorlalți, dar mai ales nouă înșine.

Descrierile noastre sînt reale într-un fel, pentru că noi credem cu adevărat în această definiție a noastră și o consolidăm cu explicații și justificări.

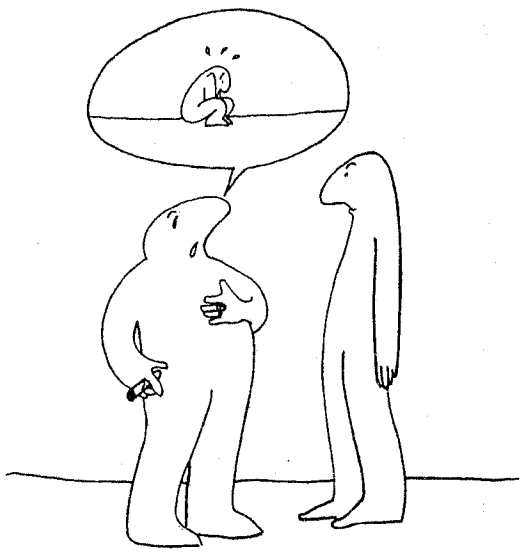
Aceste imagini sînt perfect coerente: sînt trasate fără umbre, fără contradicții, impuse celuilalt și nouă înșine ca reprezentări corecte, reale și de neschimbat a ceea ce sîntem. E ca și cum i-am prezenta celuilalt adevărul necunoscut sau pe nedrept contestat despre noi înșine:

„Eu sînt o persoană directă, spun întotdeauna ce gîndesc. Cîteodată asta îmi aduce neplăceri, dar urăsc disimularea sau ipocrizia."

Prietenul sau interlocutorul apropiat care ascultă această declarație rămîne perplex. El e convins că prietenul său e de bună-credință și că într-adevăr se vede astfel. Dar această imagine pe care și-a făcut-o despre sine nu corespunde deloc aceleia de om timorat și ezitant pe care o au prietenii despre el. Oare să-i spună acest lucru sau să-l lase să se descrie după bunul său plac, fără a-l contrazice?

„Eu sînt o persoană tolerantă. Accept ideile diferite de ale mele, dar cei din jurul meu nu sînt așa."

Această mitizare a sinelui are o funcție esențială, ne arată lumii și nouă înșine sub forma pe care o alegem noi. Nu este întotdeauna o imagine flatantă. Unii, dimpotrivă, cultivă un autoportret de ghinionist, de victimă sau de neputincios.



*„Nimeni nu m-a iubit niciodată, nici măcar eu însumi."*



„Nimeni nu mă înțelege. Nimeni nu mă iubește. Am făcut totul singur. Nimeni nu mi-a dat nimic."

„N-am avut niciodată noroc în viață. Cînd ceva începea să meargă, întotdeauna apărea ceva care să distrugă."

Imaginea de sine va fi întotdeauna ghidată de dorința de a fi bun sau faimos. Reprezentările negative (nu sînt bun de nimic, nu sînt capabil) nu sînt decît inversul aparent al unei imagini de sine ideale. De obicei, aceste reprezentări sînt însoțite de explicații justificatoare, menite să ne scape de responsabilitate:

„Dacă tatăl meu n-ar fi băut, aș fi putut merge la universitate. Dar a trebuit să lucrez, s-o ajut pe mama să se descurce cu cei mici. Mi-am jurat să nu mă căsătoresc niciodată: mai bine mor. Am făcut trei avorturi în cinci ani. Dar nu din vina mea. Nu suportam anticoncepționalele... Mă îngrășam de la ele."

Ce ne uimește de multe ori este încrîncenarea cu care subiectul se cramponează de descrierea propriei persoane, pe care și-a elaborat-o cu detalii și exemple. Nu îi permite interlocutorului să-l vadă altfel. Și dacă acesta încearcă să se opună:

„— Dar eu nu te văd ca pe o persoană exploatată. Am impresia că tu conduci și că obții ce vrei.
— Nu, nu, eu sînt cel fraierit. Eu sînt netotul, pentru că mă tem să nu abuzez, să nu încurc sau să nu mă impun. Uită-te la felul în care m-am căsătorit. Prietena mea mă părăsise de cîteva luni după ce-i propusesem să ne căsătorim. S-a întors brusc la mine, spunîndu-mi că era însărcinată cu copilul meu. Eram emoționat și fericit. În aceeași seară, am hotărît să ne căsătorim și mai tîrziu mi-a spus că nu era însărcinată. Vezi bine că m-a păcălit."

Imaginile false pe care le generăm au o funcție relațională și una internă.

---

*Trei pietrari pe un șantier taie pietre.*
*Cineva trece pe acolo și îi întreabă ce fac.*

*Primul răspunde: „Tai pietre".*
*Al doilea răspunde: „Înalț un zid."*
*Al treilea răspunde: „Construiesc o catedrală."*

Funcțiile relaționale sînt multiple și uneori ascunse propriei noastre conștiințe. Poate fi dureros să le descoperim.

„Mă arăt neputincios, și astfel nu voi mai fi criticat sau atacat."

„Mă descriu ca pe o persoană generoasă, devotată, care lasă de la ea și astfel ascund golul meu interior."

„Îi explic că sînt perfect capabil să iubesc mai multe femei deodată și să-i ofer suficient fiecăreia. Îl liniștesc pe celălalt și pe mine însumi și ascund, cu bună-credință, amenințarea care plutește asupra relației noastre."

„Fac un inventar complet al circumstanțelor nemiloase care m-au obligat să-mi schimb serviciul de mai multe ori în ultimii trei ani, pentru a nu fi obligat să mă gîndesc la responsabilitatea ce îmi revine în toată afacerea asta."

Funcția internă constă în a-mi da o impresie de echilibru și de conștiință de sine, de vreme ce pot defini cine și cum sînt în mod simplu și coerent. Unii se liniștesc cu o bună imagine de sine. Alții, cu o proastă imagine de sine.

„Sînt cinstit cu mine însumi" poate însemna: „Rămîn în mod constant închis în imaginea de sine pe care mi-am construit-o și din care mi-e frică să ies."

- Acest băiat din cor mai fură cîteodată din cutia milei. Dar își păstrează imaginea de sine a unui bun corist. Crede cu adevărat că activitatea lui anulează actul pe care-l comite sau că îi acordă circumstanțe atenuante. Ceea ce predomină este convingerea lui intimă că e bun și devotat.

- Acest bărbat este convins că a făcut totul pentru a-și planifica timpul și activitățile în așa fel încît să petreacă cît mai mult timp cu partenera sa. Numai că a uitat s-o întrebe și să țină cont de problemele ei. Se crede deschis și generos și se miră și suferă că nu este perceput ca atare.



- Această femeie descrie o serie de situații în care ea se percepe ca negativistă, închisă în șabloane, incapabilă să trăiască plăcerea și satisfacțiile. Dacă interlocutorul ei îi spune: „Nu vezi decît rău în tot ce trăiești...", ea se va înfuria și-l va respinge.

„Îți port pică, îi va răspunde ea, pentru că nu vezi decît răul în ceea ce-ți spun eu."
E ca și cum ar spune: „Eu îți trimit negativism, tu trebuie să-mi răspunzi cu ceva pozitiv, pentru ca eu să-l pot refuza."

- O asistentă socială povestește că asculta cu stupefacție o tînără pe care situația o făcuse să își abandoneze cei trei copii și care se descria astfel: „Părinții mei nu mi-au dat nimic. Nu m-au crescut și eu nu vreau să fac același lucru pentru copiii mei; eu fac totul pentru ei. N-o să-i abandonez niciodată. I-am lăsat la cămin, dar mă gîndesc la ei tot timpul. Știu că datorită mie le merge bine."

Imaginea de sine de „tată bun" sau „mamă bună" este printre cele mai puternice, respinge orice demistificare.

Se creează o confuzie între dorință și realitate. Toți părinții își doresc să fie „părinți buni", chiar au această intenție. Unii vor dezvolta o adevărată strategie de responsabilități, de a controla grijile, curățenia, hrana, distracțiile sau școala copiilor... și vor deveni niște părinți insuportabili, dacă nu chiar imposibili. Același lucru se observă și în relațiile conjugale:

„Multă vreme chiar m-am crezut un soț perfect, în sensul că eram întotdeauna de acord cu ea. Acceptam tot ce-mi propunea. Ani mai tîrziu, am descoperit în sfîrșit că pentru ea era cumplit, că lipsa mea de atitudine o obliga să propună mereu cîte ceva și mi-a mărturisit că urăște asta."

Ne păstrăm echilibrul refuzînd să vedem ceea ce este inacceptabil în noi. Acest mecanism de anulare, de negare a realității pare să răspundă unei nevoi magice și copilărești:

„Asta nu e cinstit, nu vreau, asta nu trebuie să fie așa, deci nu este."

*Pentru a crea mai mult spațiu în mine și în relațiile mele, va trebui să renunț la poveștile pe care mi le spun, fie că sînt glorioase și mărețe sau nefericite.*

Îmi este greu să abandonez sau să schimb aceste povești, pentru că ele formează o schemă în care eu încadrez evenimentele din viața mea, formîndu-mi astfel o conștiință și o coerență. Chiar deformez evenimentele prin percepția mea pentru a le potrivi în scenariul inițial pe care mi l-am construit.

„Eu nu am fost dorit, nașterea mea a fost un accident. Deci n-o să-mi găsesc niciodată locul în viață, sînt mereu în plus."

„Mama aștepta un băiat. Și am vrut atît de mult să-i fac pe plac, încît pînă la 13 ani am fost un fel de băiat deghizat. După aceea, mi-am făcut regulile mele. Dar pentru mine era ceva murdar, ca o corvoadă. Am fost foarte fericită cînd am rămas însărcinată și am avut un băiat, era primul din familie. N-aș fi suportat să am o fiică."

Dar cine poate afirma că un copil nedorit în mod conștient de către părinți nu este un copil iubit? Va fi poate un copil neașteptat, obiectul unei afecțiuni deosebite, tocmai pentru că existența lui, nefiind planificată, e ceva miraculos. Cel care nu a fost dorit are șansa de a se crea din propria-i dorință. Va fi mai puțin constrîns, pentru că nu s-a născut ca să răspundă așteptării altcuiva, nevoii altcuiva.

O schimbare de viziune, de unghi de vedere, o altă privire; iată primul pas către modelarea falselor imagini care ne apasă și ne împiedică să venim în întîmpinarea a ceea ce sîntem.

Înseamnă să ai o dorință care în sfîrșit să-ți aparțină, o dorință de a fi pentru tine și nu pentru celălalt.

*În umbra propriei persoane se petrec cele mai minunate întîlniri.*



## Datorie și dreptate

*E mai greu să renunți la ce nu ai decît la ce ai.*

Una dintre convingerile cel mai greu de dărîmat este aceea că există, că ar trebui să existe o dreptate umană, iar în relații — o reciprocitate obligatorie și drepturi și datorii față de celălalt.

„I-am pus o întrebare. Am dreptul la un răspuns."

„Te iubesc, atunci ascultă-mă. Citește-mi scrisorile, ajută-mă, iubește-mă."
Este vorba despre iubirea înțeleasă ca un drept, iubirea ca datorie.

„Îmi dau multă osteneală să-l primesc cît mai bine pe fiul soțului meu cînd vine în week-end. Țin la el, simt tandrețe și afecțiune. Atunci el ar trebui să mă iubească, și nu să mă țină la distanță. Ar trebui să-mi dea iubirea de care am nevoie pentru a scăpa de vina că i-am înlocuit mama..."

„Am sacrificat cu bună-știință drepturile celorlalți copii ai mei în favoarea băiatului preferat. Doar el putea să-mi preia afacerea, i-am dat totul, am cumpărat chiar partea asociatului meu pentru ca el să fie singurul stăpîn.
Astăzi îmi cere să-i dau cheile unei vile cumpărate din fondurile mele, pe care o trecusem pe numele societății din motive fiscale. Îmi fură propriul meu bun cînd de fapt îmi datorează totul..."
Iar acest tată nu înțelege vinovăția pe care a creat-o în fiul său — aceea de a fi acceptat să-și prejudicieze frații și surorile. El nu înțelege că acest copil îl va face să plătească scump darul nedrept al averii sale, care l-a privat de plăcerea de a o fi cîștigat singur. Acest copil îl va deposeda de toate bunurile, nutrind o ură fără limite față de acest tată care l-a supraestimat și l-a făcut un paria printre frații săi.

*Ce bine că nu avem puterea de a schimba sentimentele celuilalt, de a le amplifica sau de a le micșora, de a le transforma. E destul de greu să ne controlăm propriile sentimente, pe ale celuilalt e imposibil.*

Avem impresia că, în cazul în care renunțăm să influențăm sentimentele celuilalt, suferim un fel de castrare simbolică. Renunțînd la această atotputernicie infantilă, lăsăm loc maturității relaționale.

Și totuși, continuăm să încercăm.

„Nu fi gelos, iubește-mă așa cum sînt, nu fi frustrat, nu fi mînios..."

„N-ar trebui să suferi știind că sînt fericită. Întotdeauna mi-ai spus că era cea mai mare dorință a ta..." Evident, voia să spună că-și dorea s-o vadă fericită cu el... nu cu un altul!

„Nu mai plînge atîta după acești bani. N-o să murim din asta..."

„Dacă m-ar iubi, ar fi atent la neliniștile mele, la subaprecierea mea, la decepțiile mele. Iar el pare că gîndește: «E problema ei, nu a mea.» Refuză să se încarce cu suferința mea, chiar dacă ea vine de la el, asta nu e iubire."

Iar el adoptă această poziție: „Cînd îmi vine bine, o ascult, încerc să o ajut să vadă mai clar în ea însăși, sînt atent la neliniștile ei, dar nu suport ca aceasta să fie considerată o datorie, o obligație de către ea și uneori de către mine."

Noțiunea de obligație ce se alătură sentimentului de datorie, profund înrădăcinat în unii dintre noi va acționa ca un detonator în anumite relații și va declanșa refuzul, fuga sau agresiunea.

„Soțul meu nu se gîndește decît la el. Și eu tot numai la el mă gîndesc, la cum să-l fac fericit. Dacă viața noastră de cuplu e un eșec, este numai din cauza lui, din cauza egoismului său."



Ea se ocupă de el, care la rîndul lui nu se ocupă decît de el și întîlnirea e imposibilă. Nimic nu-i va putea dărîma teoria că „altruismul din datorie" este singura bază posibilă pentru o relație de cuplu. Ea nu vede că altruismul este o imensă cerere de reciprocitate, convingerea înrădăcinată că ceea ce ai dat ți se datorează în schimb. Între dar și cerere se formează o alianță implicită. Ea îi dă din abundență ceea ce tot ea îi cere lui. De aceea el nu primește nimic.

Această dinamică ar fi de o banalitate cumplită dacă nu ar cauza o mulțime de frustrări și, deci, de suferințe. O întîlnim în numeroase cupluri: „Îmi oferă mult, mai ales ce nu-i cer. Este foarte convins că știe ce e bine pentru mine..."

Multe femei sînt profund convinse că partenerul de pat ar avea o datorie față de ele: materială, să le poarte de grijă, stabilitate, exclusivitate, atenții, recunoștință. În lipsa acestora, au impresia că au fost fraierite, indiferent de plăcerea pe care au simțit-o făcînd dragoste. Cultura noastră devalorizează relația sexuală bazată pe plăcere și pe contactul fizic exclusiv.

Folosim eșecurile teoriilor noastre pentru a valida tocmai aceste teorii:

„Dacă ar fi fost bine aplicate, nu s-ar fi ajuns la eșec. Dacă aș fi fost mai fermă, nu s-ar fi întîmplat așa ceva. Data viitoare n-o să mă mai las păcălită."

„Și mai ales dacă celălalt s-ar fi comportat așa cum cerea teoria mea, dacă ar fi știut să trăiască libertatea iubirii fără să devină posesiv, ei bine, am fi încă împreună, mulțumiți și unul și celălalt..."

Adesea, convingerea intimă pe care o numim mitologie personală va include un aspect, un punct de referință, un comportament pe care celălalt ar trebui să-l aibă ca răspuns la purtarea mea.

Psihologia din prima jumătate a sec. XX s-a dorit predictivă și anticipativă, și mulți au răsucit-o pentru a o pune în slujba propriilor convingeri.

Cercetătorii își modifică ipotezele teoretice în funcție de experiențe și de descoperiri. Nu fără efort, evident. Pentru că

astăzi știm că mare parte dintre descoperirile importante sînt rezultatul unor erori sau al unor experiențe ratate.

Principiile noastre normative și explicative din zona relațiilor interumane și afective par de nezdruncinat, inaccesibile unor dovezi care să le descalifice.

Viața nu le prea atinge. E ca și cum viața ar trebui să se adapteze, nu noi. Cunoașterea empirică este punctul central al rezistențelor individuale la nevoia de schimbare personală.

*Pentru a te dezvolta, pentru a crește, trebuie să renunți, să pui cruce mitologiilor atît de îndrăgite.*

## „Cred că trebuie"

Nu pot înțelege și recunoaște dorințele, cererile, dezamăgirile sau suferințele celuilalt dacă sînt prizonierul lui „cred că trebuie".

Unii se cred investiți cu misiunea de „a compensa" pentru celălalt, de a-l satisface pe celălalt și chiar de a i se substitui.

„Nu i-am spus că tatăl ei era grav bolnav. Gîndiți-vă, la trei săptămîni după ce născuse am crezut că e mai bine să nu o șochez..."

„E nehotărît între două opțiuni, cred că trebuie să găsesc o soluție pentru situația lui."

„Îmi cere ceva, cred că trebuie să-i îndeplinesc rugămintea."

„Îmi spune că e descurajat, cred că trebuie să-i ridic moralul."

Altul crede că trebuie să liniștească teama, neliniștea celei care-i spune:

„Știi că mama mea a avut cancer la 38 de ani. Ieri am descoperit că am un nodul sub sînul stîng. Sînt sigură că e cancer."

Credem că trebuie să satisfacem o dorință. O vedem ca pe o cerere, cînd nu e altceva decît expresia unei uimiri, a entuziasmului, a unui vis.



Acest „cred că trebuie" e legat de un fond de vinovăție, de mesaje primite anterior („Ar trebui să te gîndești mai puțin la tine, ar trebui să te gîndești la ceilalți") și de misiunile pe care părinții le dau copiilor sau nepoților, ca o confirmare că, orice-ar fi, celălalt este mai important decît tine, că merită atenția și disponibilitatea noastră.

Acest „cred că trebuie" se înscrie, probabil, în nevoia nesfîrșită de a fi recunoscut, apreciat, valorizat făcîndu-i bine celuilalt sau fiindu-i devotat.

Tocmai această convingere că trebuie să-l satisfaci pe celălalt ne împiedică să primim pur și simplu anumite cuvinte, fără a face presupuneri. În loc să ascultăm pur și simplu, să primim, ne lansăm în căutare de răspunsuri, de soluții, în a analiza problema pe toate părțile. Iar celălalt, din dorința de a evita aceste reacții previzibile, nu va îndrăzni să se exprime, se va închide în tăcere.

„Sînt dezamăgită că soțul meu a fost nevoit să anuleze sfîrșitul de săptămînă la Paris, pe care îl prevăzusem pentru a sărbători 20 de ani de căsătorie. Nu e grav, dar pentru mine era important. Și nu vreau să i-o spun, s-ar simți vinovat. Atunci spun că nu-i nimic... și el e probabil dezamăgit de indiferența mea."

Să renunțăm la unele dintre aceste misiuni, să refuzăm ordinele primite, să renunțăm la „trebuie să fac" — acestea sînt căile pentru a descoperi posibilități noi, pentru a avea mai multă libertate.

*Să te afirmi și să adopți o poziție înseamnă să ieși din obligația de a face, oricare ar fi originea constrîngerilor și a puterii ei (reale sau închipuite), care ne apasă.*

În timpul ședințelor de dezvoltare personală, se întîmplă să propunem gesturi și acte simbolice pentru a reformula un scenariu vechi, pentru a ieși din repetiția instaurată într-o relație.

„Mamă, am dus cu mine atîția ani neliniștea ta față de bărbați, mi-am însușit-o, am fost fidelă percepției tale asupra

lor, versiunii tale, i-am văzut ca tine, ca fiind niște nenorociți care nu se gîndesc decît la un singur lucru...
Astăzi îți înapoiez neliniștea. E a ta. Îți dau înapoi viziunea ta despre bărbați. Cu siguranță că aveai motive să-i vezi așa. Mamă, îți înapoiez mesajul. Nu-mi mai face trebuință. Am încredere în propria mea percepție, în experiența mea de viață."

Prin acest gest, prin această declarație, însoțită poate și de înapoierea unui obiect sau a unui cadou, o persoană își recuperează o viziune asupra lumii, mai personală, mai intimă. Descoperim și posibilitatea de a renunța la cugetări, la acuzații, de a scăpa de resentimente și de a repune în circulație energii blocate de prea mult timp, imobilizate de suferință, interdicții și cenzuri.

## Ficțiunile

Două prietene se revăd la trei ani după o călătorie aventuroasă pe care au făcut-o împreună. Și iată-le evocînd amintiri:

„E ciudat, spuse una, nu avem aceleași amintiri.
Și totuși te asigur că e cum îți spun, răspunse cealaltă."
Și vor discuta la nesfîrșit pentru a stabili obiectivitatea nu-știu-cărei întîmplări, întîlniri și gradul de pericol. Vor ajunge să se certe. Apoi, deodată izbucnesc în rîs: „Am călătorit împreună, dar nu a fost aceeași călătorie. Povestește-mi-o pe a ta, iar eu ți-o voi povesti pe a mea."

Fiecare, de bună-credință fiind, construiește povestea a ceea ce a văzut, a simțit, a trăit sau a făcut. Fiecare își clădește o imagine proprie în jurul unei întîmplări, dar poate fi insuportabil să asculți impresia celuilalt referitoare la o trăire comună, mai ales dacă imaginea celuilalt o demolează pe a mea.

„— Sînt fericit că ți-am putut oferi acest stagiu care-ți deschide noi posibilități, declară tandru un soț soției.
— Cum? Eu am plătit pentru stagiu și sînt mîndră de asta, răspunse soția, uimită și umilită.



— Ei bine, amintește-ți, mi-ai spus că-ți dorești să faci acest stagiu și ți-am spus că urma să-ți dau o alocație lunară.
— Dar bineînțeles, pentru că lucram cu jumătate de normă din cauza menajului și a copiilor. Dar cursurile le-am plătit din salariul meu."
Soțul tăcu. Își spuse că pentru soția lui era foarte important să creadă că și-a plătit singură stagiul și că n-o să-i mai conteste impresia... Iar el rămîne convins în sinea lui că propria-i viziune este cea obiectivă. Se reconfortează păstrîndu-și o atitudine paternă: „Da, este mai important pentru ea să creadă asta, decît este pentru mine să o lămuresc că nu-i așa..."

Este posibil să nu accepți povestea spusă de celălalt ca pe o realitate pentru tine, ci să o înțelegi ca pe o realitate importantă pentru el. Să renunți la dorința de a-l convinge.

Acceptînd trăirea celuilalt — și nu identificîndu-mă cu ea — ajung la esența comunicării. Nu ne putem împărtăși decît experiențele diferite. Mărturisind, lăsîndu-l pe celălalt să-și mărturisească adevărul facem loc respectului de a trăi împreună.

*Una dintre căile tandreței este aceea de a putea să confirmi ce vine de la celălalt fără să vrei să nuanțezi în folosul propriu.*

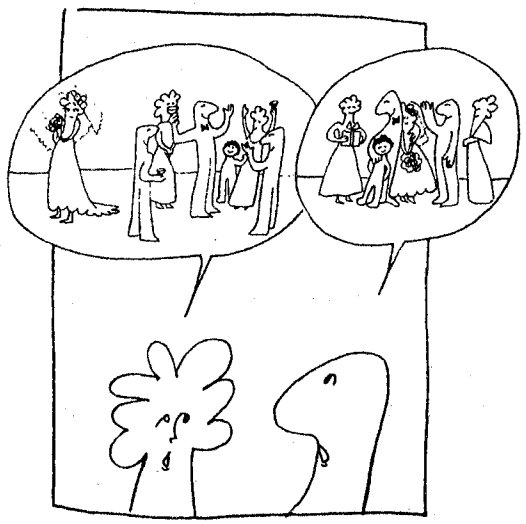
Fiecare comunică pornind de la și în funcție de: mitologia personală, imaginea de sine și imaginea despre ceilalți. Această imagine de sine, această fantezie personală se adresează mai mult sinelui decît celuilalt. Dar am nevoie ca mitul meu să fie crezut, să găsească uneori un ecou, o oglindă, chiar dacă nici eu, nici celălalt nu ne lăsăm cu adevărat păcăliți.

„Nu ai putea uneori să minți un pic — îi cere un soț soției sale, înverșunate în căutarea ei de luciditate și de adevăr — să mă lași să cred că sînt un partener bun pentru tine?"

O soție își implora soțul, pe care îl vedea ca pe un adevărat dragon al exigențelor: „Ești nemilos pînă și cu tine însuți, așa că n-am nici o șansă să scap de reproșurile tale. Sînt sortită imperfecțiunii totale."

Acestui tată i se întîmplă adesea să le amintească copiilor: „Nu sînt decît tatăl vostru, nimic altceva, și e puțin, știu. Dar sînt singurul pe care îl aveți."

Cu aceste cîteva fenomene atingem doar în treacăt dificultatea unei vieți în comun.



*„Da, visasem că în acea zi vei fi al meu."*

Cînd Maria și Paul încearcă să-și povestească ziua căsătoriei, descoperă, după zece ani, cu o anumită durere, că trăirea lor este atît de diferită, uneori opusă trăirii celuilalt, încît pentru o clipă se îndoiesc că acea zi a existat.
În viziunea lui era ziua fericită și luminoasă a unui om în culmea fericirii, care se căsătorea cu persoana iubită, înconjurat de toți cei pe care-i iubea, inclusiv fiul său (dintr-o primă căsătorie).
O zi de frustrări, de neîmplinire pentru ea, de violență, văzîndu-și soțul asaltat de atîția alții, într-o zi în care el îi aparținea... numai ei.
Multă vreme au crezut că vorbeau despre același mariaj, că aveau o viziune comună, dar această zi lăsase urme diferite în trupul și în amintirea fiecăruia.



*Asta ne face să spunem că, în materie de comunicare, adevărul nu prea are valoare. Trăirea e singurul punct de referință.*

Cînd un copil vorbește despre o întîmplare, rareori spune ce s-a întîmplat. El povestește ce a trăit. Trăirea îi servește drept punct de referință și îl leagă de întîmplare, de persoanele implicate. Adultul care, într-o primă fază, va încerca să conteste această trăire bazîndu-se pe fapte, îl va dezechilibra, îl va face să aibă îndoieli. Și în acest caz ar fi mai bine să confirmi percepția și trăirea celuilalt, renunțînd să-ți impui propria viziune.

„E adevărat, așa ai trăit tu, așa s-a întîmplat pentru tine."

„Așa ai înțeles tu ce s-a spus în ziua aceea, ce am făcut eu atunci."

Acest bărbat și această femeie care se cunosc și se apreciază de 12 ani nu sînt de acord asupra amintirii pe care fiecare a păstrat-o despre prima lor întîlnire.
„Te asigur că tu m-ai invitat la o cafea după o conferință."
„Deloc. Eram la același atelier și la un moment dat mi-ai cerut să fiu partenerul tău pentru un exercițiu propus de moderator."
În acest caz, fiecare din ei refuză amintirea că el a cerut. Fiecare vrea să se convingă că a fost ales. Această ficțiune pare importantă pentru relația lor și trebuie menținută în ciuda oricărei dovezi.

Aceste ficțiuni au o funcție de reglare internă a imaginilor de sine, sînt de folos ca puncte de sprijin în fața complexității vieții și a fiecărei personalități.

Ficțiunile legate de relații sînt aproape tragi-comice cînd ascultăm separat relatările a două persoane despre un eveniment pe care l-au trăit împreună.

„Am un dialog extraordinar, atît de deschis cu fiul meu adolescent — zîmbește această mamă radioasă — are încredere deplină în mine și eu îi spun totul."

„E cumplit cu mama, spune la rîndul său fiul. Vrea să știe totul, mă interoghează permanent, se oferă să mă asculte, mă invită să mă exprim și, mai ales, îmi povestește toată viața ei conjugală. M-am săturat, dar nu vreau să o rănesc."

O altă mamă afirmă în mod peremptoriu că știe să-și asculte fiul: „De fapt, numai asta fac, adaugă ea. Mai ieri îmi spunea că nu-i place școala, că se simte respins și că ar vrea să învețe într-un circ. I-am răspuns că e prea curînd să părăsească școala, că erau doar impresii că nu e acceptat, că avea cel puțin doi prieteni foarte buni, Michel și Jean, care-l vizitau des, și că mie mi se pare că meseria de circar este periculoasă și neprofitabilă."
Această femeie este convinsă că știe să asculte, raportîndu-se la răspunsurile ei (zice ea) bine întemeiate.

La fel ca ea, mulți părinți sînt convinși că-și ascultă copiii, pentru că „nu refuză să răspundă".

*A răspunde și a asculta nu se pot confunda dacă vrem să comunicăm, adică să creăm un spațiu comun.*

În acest cuplu, pentru el totul merge bine: au o viață armonioasă, fără probleme și el se felicită pentru că „în zilele noastre cuplurile reușite sînt rare".
Dar ea le spune prietenelor ei, și numai lor, niciodată lui, că relația sa conjugală a devenit fadă, plictisitoare, chiar moartă, și că această aparență o apasă îngrozitor.

Soții ar fi stupefiați dacă și-ar auzi soțiile vorbind despre relația lor și despre ei înșiși, așa cum au ele obiceiul să facă atunci cînd intră în primul salon de coafură ieșit în cale.

Prin interpretarea personală, fictivă, în care îmbrăcăm evenimentele, avem tendința să ne atribuim rolul frumos, să aruncăm asupra celuilalt responsabilitatea pentru ceea ce ne deranjează.

Acest student de 28 de ani locuiește de puțin timp cu tatăl său, într-un alt oraș decît cel în care locuiește mama sa. Își petrece week-end-urile la ea și, la întoarcere, duminică seara, tatăl său are impresia că este deprimat. „Maică-sa îl deprimă, își spune el, îl încarcă cu problemele ei, nu-i permite să devină autonom. Vinerea, cînd pleacă, după cinci zile cu mine, e în plină formă."
El îi împărtășește viziunea sa fostei soții și pe ea aproape că o umflă rîsul văzînd orbirea lui paternă. „Nici măcar nu-și dă seama că tocmai întoarcerea la tatăl său îl face pe fiul nostru trist. Bineînțeles că vinerea e bucuros, gîndindu-se că vine la mine și că scapă de tatăl său pentru week-end."
Fiecare îi impută celuilalt starea depresivă a copilului. Cît despre fiu, probabil că el are o versiune cu totul diferită prin care își explică aceste schimbări de dispoziție.



*Sensul dat evenimentelor este pivotul vieții noastre cotidiene și al relațiior noastre. Este povestea pe care ne-o spunem și din care se naște istoria noastră personală, cu dinamismul și repetițiile ei.*

„Viața mea s-a schimbat într-adevăr, mărturisește un bărbat în vîrstă, în momentul în care m-am convins cu adevărat că fericirea mea nu depindea de ceilalți, nici de circumstanțe. Am descoperit că era o stare interioară asupra căreia aveam control. Mi-au trebuit mulți ani pentru a crede asta și apoi pentru a-mi cultiva convingerea."

Această descoperire fundamentală vine, din păcate, spre sfîrșitul vieții. Starea interioară de care vorbește acest bărbat este fasciculul din care se ramifică percepțiile noastre, curcubeul în care se reunesc toate nuanțele vieții, creuzetul în care se topesc și se unifică convingerile, evenimentele, relațiile. Este o stare de înțelepciune, de deschidere sau de serenitate, către care unii se lasă purtați, în vreme ce alții se lasă îndepărtați de ea.

*Să-l iubim pe celălalt pornind de la împlinirea noastră și nu de la lipsurile noastre.*

## Evoluția

La baza oricărei posibile evoluții stă modificarea convingerii, schimbarea normei, a punctului de vedere. Să schimbi un mit cu un alt mit mai eliberator, care la rîndul său va lăsa loc unei alte versiuni... Să substitui o ficțiune dureroasă cu una mai acceptabilă. Același scenariu va face obiectul unei schimbări de sens ca în *Rashomon*[1], un film în care aceeași serie de evenimente capătă o semnificație diferită, în funcție de privirea și de cuvîntul celui care o relatează.

Cel mai adesea, convingerile nu evoluează decît dacă sînt scuturate de crize grave, de evenimente șocante, de întîlniri excepționale sau de un demers înfocat, asiduu și dureros de căutare de sine.

Mitologiile personale devin ideologii atunci cînd credem că se pot aplica lumii întregi. Pot deveni periculoase cînd sînt servite de profeți intransigenți, care știu să-și impună părerile. O caracteristică a multor descoperiri din științele umaniste este aceea de a face să apară o altă viziune, să dezvolte o altă sensibilitate, să se deschidă către alte semne, să se elaboreze astfel o teorie și un mod de viață. Dar, atenție, cînd descoperitorii se transformă în profeți, cînd inițiații devin inițiatori, porțile întredeschise ale libertății se încuie și mișcarea anunțată paralizează, se divide, se pierde pe căi prea riguros trasate.

Aici trebuie să ne oprim o clipă asupra noastră, cei care scriem aceste rînduri, și asupra voastră, cititorii. Și noi în acest text aducem ideologii, mitologii personale asupra schimbării, asupra relațiilor vii, asupra comunicării viabile. Credința noastră este permanent reactualizată în practica de moderatori, șlefuită și structurată prin conferințe, articole și lucrări. Atenție, cititori, și noi sîntem purtătorii mitologiilor și convingerilor noastre despre iubire, despre relații, despre viață. Poate că acceptăm să le propunem și nu să le impunem. Dar și asta poate fi o convingere.

[1] Film regizat de Akira Kurosawa, 1950. (*N. red.*)

# 6

# Cine ne sabotează?

*Sînt deschis cu toate persoanele care au aceleași idei ca și mine.*

Relații sănătoase, o comunicare activă — iată dorințele fiecăruia. Și cel mai adesea, nici bunăvoința și nici bunele intenții nu lipsesc. Și atunci cine le sabotează, cine le face inutile?

În noi există constelații, nisipuri mișcătoare de sentimente contradictorii și atitudini profunde care, în ciuda voinței noastre, ne parazitează eforturile. Dialogurile dorite se lovesc de valuri emoționale din interior, irațională, care ne subminează, care ne înfrîng intențiile și deciziile de „a face bine", de a nu strica întîlnirea de data asta, de a nu dăuna relației.

„Voiam să-i spun cu calm ce anume nu îmi plăcea în relația noastră. Îmi propusesem să nu-i vorbesc decît despre mine, să-i fac propuneri. De cum am început să vorbesc, totul s-a amestecat. M-am auzit făcînd reproșuri și emițînd judecăți, apoi banalizînd problema, bătînd în retragere, pentru a sfîrși prin a izbucni în lacrimi și nemaiavînd nimic de spus..."

„Voiam doar să-l fac să-mi înțeleagă punctul de vedere, să-i spun cît de important era pentru mine să mă înțeleagă în această chestiune, că mă simțisem înșelată, nerespectată, iar el m-a acuzat, mi-a aruncat cu o voce aspră: «Nu te gîndești decît la tine, vrei mereu să ai dreptate.» Am resimțit această frază ca pe o nedreptate, am plecat trîntind ușa, după aceea n-am mai știut cum să revin."

Cu cît recunosc mai puțin ce anume mă sabotează din interiorul meu, cu atît mai mult această acțiune subterană se face simțită în actele și în cuvintele mele. Dacă doresc ca relațiile mele să evolueze către profunzime, va trebui să-mi înfrunt demonii interiori și să transform energia lor, îndrăznind să-i privesc în față.

Va trebui să-mi identific zonele de toleranță și mai ales pe cele de intoleranță, să recunosc cît mai repede unde mă doare. Aceasta vizează trei aspecte:

- invadarea teritoriului meu;
- rană narcisică, legată de imaginea pe care o am despre mine;
- anticiparea unei viitoare persecutări.

De fiecare dată cînd una dintre aceste dimensiuni este „atinsă în mine", sînt împins să reacționez, să ies din comportamentul relațional pentru a intra în cel reacțional.

Pentru a ilustra acest comportament reacțional, vom evoca șapte familii de factori de sabotaj, știind bine că nenumăratele lor chipuri sînt toate cu dublu sens, că ele constituie forțe vitale, în același timp creatoare și distructive. Le numim:

- autoconstrîngere,
- resentiment,
- gelozie,
- culpabilizare,
- judecare,
- comparație,
- proiecție și transfer.

Aceste otrăvuri ale relațiilor par să se fi născut din temerile multiple care există în noi, care ne țin în clește și ne manevrează încă din fragedă copilărie. Funcționează ca niște acizi cu acțiune mai mult sau mai puțin lentă (măcinare, coroziune, dezechilibrare).

*Nu putem împiedica păsările să zboare deasupra capetelor noastre, dar le putem împiedica să-și facă cuiburi acolo.*

(Proverb chinez)



## Autoconstrîngerea

La suprafață, noi, occidentalii, părem a trăi în abundență și risipă. La nivel profund, ne simțim adesea limitați. Sentimentul de lipsă este uneori atît de important, încît ajungem să ne negăm nevoile imediate și să ne antrenăm într-o spirală a frustrărilor, căutînd să ne umplem goluri vechi, adevărate prăpăstii fără fund, uitînd să satisfacem prezentul și nevoia imediată.

*Pe plan afectiv, lipsurile înscrise de timpuriu în corpul unui copil conduc adultul la autoconstrîngere.*

„Frazele pe care cred că le-am auzit cel mai adesea din gura mamei mele sînt: «Nu am timp» și «Nu-l deranja pe tata.» Îmi dau seama nu numai că eu nu cer niciodată nimănui să-mi acorde puțin timp, dar și că nici măcar eu nu-mi acord. Las nevoile celorlalți să treacă înaintea alor mele și mi-e groază să cer ceva pentru mine."

„Am auzit în copilăria mea: «N-are nici un rost să ceri, nu vei ajunge decît să fii umilit de un refuz.» Și teama de acest refuz este atît de vie în mine, încît a cere mi se pare aproape o obscenitate."

Sentimentul de privațiune afectivă se exprimă adesea prin a avea: a avea un iubit, o soție, prieteni, o parteneră, părinți — care să fie într-un anume fel, care să-mi dea ce am nevoie. Adesea este raportat la trecut, la imperfect sau la condițional:

„Aș vrea să fi avut o copilărie liniștită."
„Aș fi vrut să cunosc marea iubire."
„Dacă aș fi făcut alte studii..."

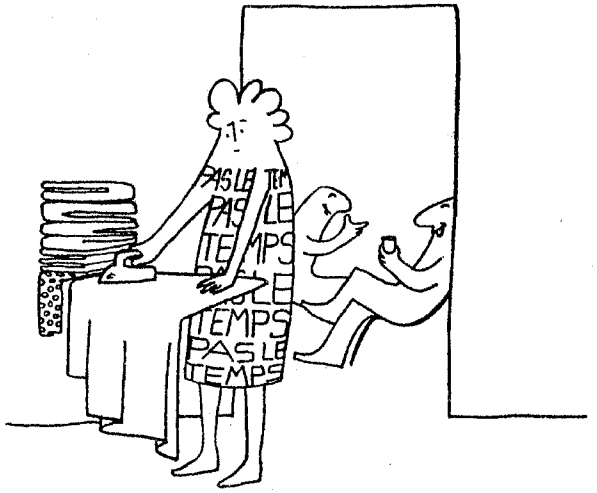
Această obsesie nostalgică este un mijloc puternic de a întreține senzația de lipsă în prezent. Ea apare și dintr-o dorință de întoarcere la relația de fuziune de la începutul vieții, cînd eram satisfăcuți prin nediferențiere.

„Cînd locuiam cu bunica, eram înțeles fără să fiu nevoit să cer. Ea îmi înțelegea chiar și tăcerile. Apoi m-au luat părinții și a rămas un gol."

„Aș vrea să fiu înțeles fără să fiu nevoit să vorbesc."

Așteptarea magică a unei satisfaceri („Aș vrea să fiu iubit fără să fiu nevoit să cer sau să dovedesc nu știu ce...") și idealizarea cerințelor cu aer de ordine consolidează sentimentul de privațiune.

„Mi se datorează ceva și nu mi se dă..."




*„Eu singură mă privez de relaxare, pentru că nu-mi acord timp să mă odihnesc."*

Adesea credem că sentimentul nostru de lipsă se va calma prin posesiuni, prin tot ce ne dorim să avem și nu avem: o casă frumoasă, mai multe vacanțe, tablouri celebre, covoare somptuoase, un calculator... Această acumulare de obiecte se traduce pentru unii oameni în cumpărături repetate. Magazinele Darty[1] fac o avere de pe urma acestor goluri din noi, vînzînd combine stereo, magnetoscoape, aparate video și alte aparaturi sofisticate, care umplu goluri de altă natură din apartamentele noastre.

[1] Unul dintre marile magazine de aparate electronice și electrocasnice, printre cele mai populare în Franța.



Știind că banii nu aduc fericirea, dar necrezînd acest lucru, unii renunță la fericire pentru a avea bani. Planurile de investiții și goana după speculații la Bursă din ultimii ani dovedesc această orientare. Să cîștigi bani din bani, să faci banul „să lucreze", să fii în spatele loviturilor îți cere multe sacrificii pe seama fericirii.

E greu să ne dăm seama cu exactitate de ce anume ne simțim privați, lipsiți.

Poate sînt tentat să încerc o explorare exhaustivă a dorințelor mele, întrebîndu-mă dacă asta vreau cu adevărat. E un demers îndelungat, care (poate) mă va duce la miezul a ceea ce este esențial pentru mine, sau care mă va descuraja în fața amplitudinii așteptărilor înscrise în umbrele și luminile experienței personale.

*Pentru că sentimentul de lipsă este legat de așteptare și astfel este fie un ferment, fie un crematoriu al posibilităților.*

Ce aștept de la ceilalți, de la mine, de la viață? Ce am așteptat degeaba în timpul copilăriei? Ce așteptări fabuloase aveam în timpul adolescenței? Ce nevoie din mine a rămas trează, într-o așteptare infinită?

„Am nevoie de tandrețe, dar nu cer. N-ar mai fi veritabilă. Aștept să vină."

„Nu mă pot îndrăgosti decît de un om inaccesibil."

„Aștept imposibilul și nu întîlnesc decît posibilul. Ce dezamăgire!"

„Aștept iubita pe care o caut în fiecare femeie și n-o găsesc în nici una."

Drumul care pleacă din opoziția dintre principiul plăcerii și cel al realității pentru a le face să devină unul singur este foarte lung.

„Cînd știu să primesc ceea ce am la dispoziție, nu simt că mi se ia ceva."

„În fiecare clipă de fericire e bine să primești; chiar dacă e ceva efemer, care nu durează, fragil și vulnerabil, e cu atît mai miraculos."

---

*Fericirea e să îndrăznești să spui da. Nefericirea fericirii este să fii singurul care e fericit.*

---

Există și privațiuni pe care ni le impunem cînd nu așteptăm. Amputăm din propria noastră bogăție interioară.

„M-am spoliat de tot ceea ce nu am îndrăznit să fac."

„Cu fiecare răspuns banal la o chestiune vitală amputez ceva din capacitatea mea de a mă asculta și de a mă inventa."

„De fiecare dată cînd nu am îndrăznit să ies din temerile mele, cînd nu am intrat în imprevizibil, m-am privat de o posibilitate."

Tot felul de autocenzuri vin să micșoreze limitele posibilităților noastre. Numim aceasta reprimare imaginară: îmi imaginez consecințele îngrozitoare ale unui act... pe care nu-l voi mai face, ale unui cuvînt... pe care nu-l voi mai spune.

Îmi voi folosi imaginarul despre celălalt pentru a mă cenzura. Îi împrumut tot felul de reacții care mă împiedică să fac una sau alta. Gîndesc în locul celuilalt pentru a mă limita.

„Dacă-i spun că gîndesc altfel decît el, se va supăra și seara va fi distrusă..."

„Nu-i pot spune adevărul, nu l-ar suporta."

„Dacă n-are chef să iasă, mă voi priva de această plimbare."

„Nu le cer să vină, știu că i-ar supăra și că n-ar îndrăzni să mă refuze."

Aceste proiecții sînt legate de experiențele din copilărie. Fluxul educației, de exemplu, absența limitelor clare, trezesc în copiii sensibili o autocenzură puternică. Își interzic ceea ce



nimeni nu le interzice, bîjbîind pentru a ghici și mai ales pentru a inventa ce nu i-ar plăcea mamei, tatălui, bunicii, își creează atîtea bariere, încît în viitor orice dezvoltare va fi o aventură de temut.

Odată deveniți adulți, ei continuă să împrumute celorlalți bariere și interdicții imaginare, evită să verifice aceste reacții, nu întrețin decît un dialog interior steril și inhibator.

„N-am să-i arăt că mi-a făcut plăcere această ieșire cu prietenii. L-aș răni."

„Timp de cinci ani nu am îndrăznit să mă despart de el de teamă să nu-l rănesc prea tare și să nu recadă în alcoolism. Cînd în sfîrșit i-am vorbit despre asta, cu teamă, am descoperit că și el își dorea același lucru de mai mulți ani și nu avea curajul să-mi spună de teamă să nu mă distrugă."

---

*Constrîngerea cea mai subtilă și mai violentă este, poate, cea care îmi mutilează imaginația și o închide în prejudecăți și în principii a priori. Rămîn astfel fidel și mă conformez acelor construcții normative care sînt imaginile mele despre mine.*

---

„Nu sînt destul de cultivată pentru a vorbi cu acest autor cunoscut. Trebuie să-mi cunosc locul și să nu deranjez oamenii."

„Eram atît de convins că nu voi reuși nimic, după cum îmi spusese tatăl meu ani de-a rîndul, încît, atunci cînd mi-am văzut numele pe lista celor admiși la universitate în urma unui examen special, pe care îl pregătisem și îl dădusem pe ascuns, ei bine, am crezut că se înșelaseră. Am lăsat să treacă perioada de înscrieri și nu am început școala decît în anul următor."

Ne servim de principiile noastre ca de niște ziduri de apărare pentru a evita căile neexplorate.

„O mamă conștiincioasă nu își duce copiii la creșă astfel încît să poată să-și continue studiile, mai ales cînd are mijloacele financiare (ale soțului) de a sta acasă."

„Nu părăsești o femeie care nu poate avea copii, chiar dacă dorința mea de a avea copii era uneori atît de puternică, încît îmi venea să mă omor."

Ne autoconstrîngem, avînd o încredere oarbă în limitările noastre, prin incapacitatea de a ieși dintr-un cadru de referință dat.

„Nu îndrăznesc să iubesc, deoarece cred că trebuie să fii iubit."

„Nu cînt, deoarece cred că nu știu să cînt."

„Sînt în stare să renunț la tot ce nu cunosc, la tot ce cred că nu-mi place, ca un copil care nu vrea să guste dintr-o mîncare nouă."

*Partea cea mai grea în a renunța nu este ceea ce-mi lipsește, ci faptul că nu ajung să mă bucur de ceea ce am.*

Mai adînc decît a nu aștepta („Nu se poate", „Nu e de dorit"), a nu-ți dori este o sursă de constrîngeri reale.

„Cînd simt că nu-mi mai dau osteneala pentru ceva, mă întreb: oare ce a ostenit în mine?"

Mi se întîmplă să mă forțez să ies din capcana nepăsării și să descopăr lucruri minunate.

„Nu aveam chef să ies duminica asta. M-am forțat și am descoperit ce minunate sînt cîmpiile la munte în luna iunie."

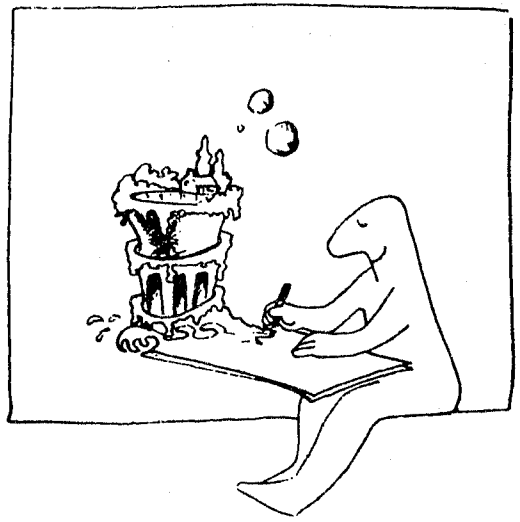
„N-aveam chef să mă duc la această serată de teamă să nu mă plictisesc și tocmai în seara aceea l-am întîlnit."

Să nu ai chef poate fi un refuz de a te lăsa scos din pasivitate sau din nevoia de retragere, pentru a te păstra pentru altceva. S-ar putea ca o persoană sau o situație privită în ansamblu să-mi dea într-adevăr impresia că nu mă interesează. Dar dacă sînt gata să mă las stimulat de un semn, mi se vor deschide porți noi.



„Această femeie nu mi se pare interesantă, dar poartă o bijuterie originală. O s-o întreb din ce țară provine..."

„Mă plictisesc la această întîlnire de familie. Și dacă aș încerca să discut cu acest nepot pe care aproape că nu-l cunosc și să descopăr lumea lui?"



*„Am grijă de dorințele mele... acordîndu-le atenție și chiar visîndu-le."*

Spiritele creative sînt visătorii care găsesc mijlocul de a-și realiza visurile. Ce ne lipsește cel mai adesea este îndrăzneala de a căuta ce vrem cu adevărat, curajul de a ne lăsa imaginea să exploreze „peștera lui Ali Baba" a dorințelor noastre.

*Cîți de „Mi-ar plăcea să..." pentru un „Vreau să..."?*

*Singura care nu trișează este imaginația, pentru că poetul inventează în libertate și impune imagini inconștiente, simboluri care ni se par mai aproape de realitate. Adevărul este în imaginar.*

Eugen Ionesco

Există părți ale sinelui care rămîn inaccesibile conștientului. Unele ne par amenințătoare sau rușinoase și, fără să vrem, fără să știm, le proiectăm asupra celuilalt. Atunci se întorc împotriva noastră ca un bumerang.

Acest tată afectuos și tandru se simte complet deconcertat de agresivitatea virulentă a fiului său. Copilul transpune în fapte și cuvinte violența pe care tatăl său a ignorat-o la el însuși dintotdeauna.

Constrîngerea esențială este la nivelul ființei interioare. Sentimentul de constrîngere rezultă din aspirația mea de a cunoaște o stare internă împlinită și perfectă. Simțim că nu vom fi niciodată în posesia integrală a sinelui.

Mi se întîmplă uneori să am această senzație ascuțită ca o lovitură de cuțit, care-mi lasă un gust nostalgic, de a avea un corp prea mic, prea strîmt pentru a conține viața care-l animă. Am sentimentul amar de a fi înghesuit, de a fi greșit epoca și poate planeta.
Și astăzi, odată cu trecerea prea rapidă a anilor... de o vreme încoace, am prea puțin spațiu pentru a permite tuturor posibilităților să se dezvolte în mine.

*Mă minunez în fața misterului omului, a fragilității și a frumuseții fiecăruia, a curajului de care are nevoie tandrețea.*

Marie Ève

## Resentimentul sau cînd simțirea minte

Toți cei care au trăit acest sentiment știu ce cumplit e să fii prins într-un uragan, într-un tsunami sau, mai bine zis, în valurile resentimentului. Un soi de voință încrîncenată ne stăpînește, ne împinge să refuzăm, să respingem, să spargem sau să distrugem la foc mic o relație la care totuși ținem, care este importantă și uneori vitală pentru noi.

Resentimentul este jungla sentimentelor: „La moarte", „Răzbunare!", „O să mi-o plătești", „Să nu crezi că tu o să fii fericit dacă eu sînt nefericită."



Sînt surd, orb, violent și descumpănit, copil și cenzor redutabil cînd am resentimente. Mă revolt în interior și nu permit nimănui să-mi atingă suferința, care este unică. Doar eu am dreptul să vorbesc despre ea sau să o neg.

*Violența este adesea o transpunere în fapt a neputinței.*

Și unii și alții avem praguri de frustrare variabile, în funcție de situații, interlocutori și sensibilități. Puțini dintre noi își cunosc zonele de intoleranță[1], adică această parte din noi mereu hipersensibilă, mereu fragilă, făcută din răni niciodată închise, redeschise la cea mai mică provocare.

Resentimentul este urticaria relațiilor, o mîncărime a lipsei, trebuie să-l zgîndărim tot timpul, să-l alimentăm, să-l întreținem sau pur și simplu să-l scărpinăm. Cine nu a cunoscut această plăcere ambiguă de a zgîndări o rană care nu voia decît să se vindece, cine nu a căutat această senzație dulce-amăruie de a trezi o suferință îndepărtată și totuși prezentă?

Resentimentul nu caută asigurarea, ci confirmarea, face foc din orice lemn și îi răstoarnă fără milă pe toți cei care l-ar putea deturna de la scopul final: să sufere și să provoace suferință.

Sursele profunde ale resentimentului se regăsesc în lipsurile resimțite în copilărie, lipsuri reale, lipsuri imaginare, căci pentru un copil distanța dintre lumea dorințelor, violența nevoilor și sursa răspunsurilor posibile este infinită.

Cuvintele, limbajul devin puntea de legătură, pasarela care apropie și mai ales simbolizează un drum posibil către inaccesibil. Și cînd cuvintele lipsesc, imaginarul preia ștafeta.

Lipsa unei exprimări adevărate face să se nască resentimentul, suscită rumegări, iluzii, confuzii, distorsiuni. Cuvîntul adevărat va numi, va spune și va lega astfel copilul de lume, este un cuvînt care va face legătura dintre real și realitate.

[1] Dyer, *Les zones erronnées (Zonele eronate)*, ed. Tchou.

*A spune ce există nu înseamnă a transforma lumea în amenințări. E de preferat să spui: „E o scară în fața porții" decît: „Atenție la scară!"*

Poți spune: „M-am simțit lezat de cuvintele tale" în loc să acuzi în tăcere: „Încă o dată m-a luat drept un idiot."

Resentimentul se naște din neacceptarea faptului că dorințele nu mi s-au realizat, că ceea ce am spus nu a fost înțeles, că așteptările mi-au fost înșelate, că proiectele mi-au fost stricate sau amînate, că viața nu se ajustează după percepția mea.

În anumite momente, lumea apare ca un adevărat cîmp de mine... de frustrări. Avansăm, punem piciorul pe un refuz întîrziat, pe o lipsă de răspuns, pe detonatorul unei neînțelegeri. Anumite perioade sînt pline de neînțelegeri, de conflicte, de frustrări repetate.

Celălalt nu a răspuns așteptării mele, realitatea s-a dovedit diferită de ce speram eu și nu o pot accepta. Mă distruge distrugîndu-mi o imagine despre mine atunci cînd celălalt îmi atribuie un rol pe care eu nu-l vreau, cînd îmi dă un răspuns care nu-mi convine.

„Voiam rolul primadonei și el mi-a dat rolul subretei sau al soției sufocante."

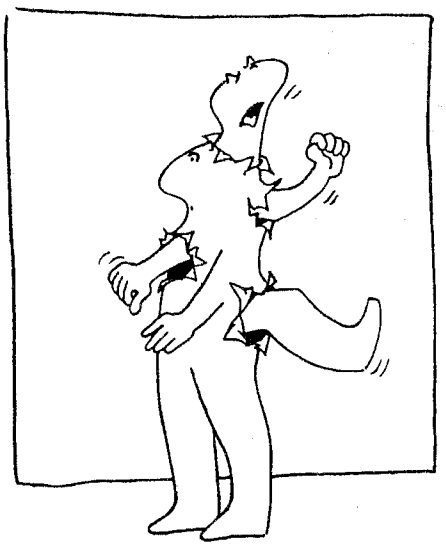
„Mă credeam un amant minunat și ea m-a văzut ca pe un profitor."

„Mă credeam un tată iubitor, el m-a numit curcan."

„Așteptam să mă primească cu un surîs, să se bucure de tot ce am adus... și ea îmi face mutre, îmi reproșează că sînt mereu plecat."

Această distanță dintre speranța, viziunea mea asupra relației și ceea ce se întîmplă va naște un sentiment de deposedare (sînt deposedat de atotputernicia mea?) și va fi căutată o ieșire cu scopul de a evita depresia. Voi naște în mine un dinamism de reproșuri, autojustificări, acuzații pentru a scăpa de senzația de respingere, de subapreciere, de pierdere.





*„Toate acestea mă scot din fire."*

Furie, mînie și înșiruire de acuzații, toate îmi permit să-mi ies din fire. E bine spus: „Să-mi ies din fire", pentru că dacă mă întorc în mine voi trăi tristețe și doliu. Nasc furie pentru a nu mă confrunta cu durerea.

Furia, fuga sau violența sînt adesea sentimente-ecran, pe care le scot în față împotriva celuilalt, pentru a nu auzi sau a nu recunoaște ce a fost rănit în mine. Aceste sentimente-ecran dau naștere comportamentelor fictive, ce nu vor permite crearea unui schimb de cuvinte sau de trăiri la nivelul sentimentelor reale, a ceea ce simt în mine.

Tristețea este singura scăpare a resentimentului, această durere care se pierde în revoltă sau în tăcere. Mînia este uneori rezultatul depresiei, pentru că dă frîu liber furiei pe care o întorsesem împotriva mea.

„Mă urăsc atît de mult pentru că nu am fost capabilă să reînnoiesc relația noastră, s-o păstrez vie și surprinzătoare, încît îmi face bine să-l acuz, să inventariez tot ce-a făcut și mai ales ce n-a făcut, ca să-l fac responsabil de această deteriorare. Zeci de exemple îmi revin în memorie și întreț in

flacăra resentimentului. Am nevoie de această agresivitate pentru a mă smulge din nostalgie."

Furia explozivă eliberează preaplinul tăcerilor, al supunerilor sau al umilințelor. Există și furia salvatoare care marchează limitele de netrecut, care dă glas indignării și arată nedreptatea.

Dimpotrivă, resentimentul este o acumulare. De aceea îi vine greu să se exprime prin cuvinte. Poate fi legat de o mulțime de fapte nesemnificative, ridicole, derizorii, dacă le luăm separat. Dar prin repetiție, sentimentul de neputință și de nedreptate va da naștere ranchiunei.

„Te urăsc fiindcă mă simt vinovat că te-am agresat atît."

Umilințele suferite fără proteste, frustrările repetate cu rezonanțe îndepărtate vor forma o magmă apăsătoare și se vor perpetua ca o tensiune insuportabilă ce trebuie să se descarce, să găsească o ieșire sau un suport pentru exprimare. Țapul ispășitor va fi adesea persoana de la care așteptam cel mai mult, în care investisem cele mai multe speranțe. Ea, persoana apropiată, care „ar fi trebuit" să mă înțeleagă, să mă primească sau să mă ajute, tocmai ea fuge.

„În relația mea de cuplu, ca și în relațiile din copilărie cu părinții, îi acordasem celuilalt misiuni destinate să-mi împlinească dorințele și să mă scape de temeri."

„Așteptam să mă faci să mă simt în sfîrșit iubită pentru ceea ce sînt și nu pentru rolurile care mi se dau."

Părinți, parteneri și copii vor constitui obiectul principal al resentimentelor profunde. Relațiile cele mai intime sînt încărcate de un resentiment uneori apropiat de ură. Cu cît arunc mai tare asupra lor nevoia mea de a fi iubit și recunoscut, cu atît mai mult le port pică atunci cînd mă dezamăgesc. Cuvintele au dreptate: le port pică, deoarece totul pică pe ei.

Furia împotriva celuilalt este o formă de evitare a sinelui. Îmi permite să nu-mi văd eșecul, insuficiența, îmi marchează dependența. Poate fi și o etapă sănătoasă a afirmării și revendicării, un motor pentru a mă defini mai bine și a-mi enunța



nevoile, pentru a mă face auzit, pentru a mă despărți de ce nu-mi face bine.

Acest bărbat ne spunea: „Simt furii îngrozitoare, dar sînt reci și tranșante ca un bisturiu. Furiile mele sînt adevărate operații chirurgicale și, bineînțeles, operez pe mine."

În stadiul de rumegare plină de suferință pe termen lung, resentimentul devine o otravă pentru sine și pentru ceilalți.

„Ar fi putut să mă conducă, dar a preferat să rămînă cu prietenii, să bea și să discute despre tot și nimic."

Această femeie va distruge, va masacra literalmente o zi minunată pe care a petrecut-o cu prietenul prin amintirea ultimelor minute.

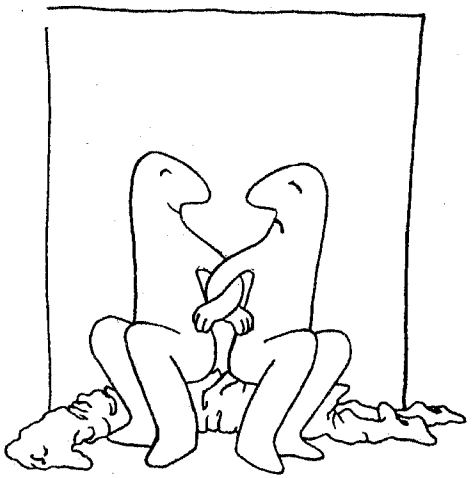
Cînd începem această cugetare, într-o situație dată, ne legăm de un singur element, pe care construim un scenariu de reproșuri (învinovățirea celuilalt), de restaurare (grija pentru narcisismul rănit), de răzbunare (replică, privațiune...).

În ce privește resentimentul, tocmai plăcerea legată de cugetare, de repetarea veșnic adăugită cu o secvență, un dialog imaginar ne va împiedica să îl depășim. Cheltuim o grămadă de energie ca să alimentăm ceea ce ne face să suferim.

*Una dintre căile de a deveni un mai bun tovarăș pentru tine însuți este să renunți la resentiment, să-l lași să treacă.*

Altădată, această posibilitate apărea prin intermediul noțiunii de iertare vehiculate de diverse religii. Astăzi este și mai important să recunoaștem modul în care întreținem resentimentul, oricare ar fi elementul declanșator, și felul în care îl transformăm într-o miză de supunere sau de refuz în relațiile esențiale.

Această luciditate ne ajută să renunțăm încet-încet sau deodată, cu un surîs sau cu un suspin, la violența acumulată, după ce i-am epuizat otrava și binefacerile. Această fluiditate regăsită ne permite o ușurare, o depărtare și o reapropiere între ce e mai bun în noi înșine și imprevizibilul posibil.



*„Cred că e timpul să te părăsesc, pe tine, cel care m-ai însoțit atîta timp, resentimentul meu preferat."*

## Gelozia

„Gelozia este un sentiment abominabil, una dintre durerile extraordinare ale iubirii", spunea Jeanne Moreau către Madeleine Chapsal[1], și mi se pare adevărat, pentru că nu există gelozie fără iubire, chiar dacă există multe iubiri fără gelozie.

Cel care iubește va fi gelos pe cineva de care a fost iubit. Și tot el se îndoiește de iubirea celuilalt și uneori îl reduce la neant prin această îndoială, suspiciune permanentă introdusă în cotidianul întîlnirilor și al absențelor.

Ar trebui să vorbim mai degrabă despre starea de gelozie, o stare în esență emoțională și corporală, care se sprijină pe imaginar și se hrănește din el. Puține persoane își recunosc și își afirmă gelozia. E un sentiment de care se rușinează cel care-l simte, pentru că adesea aduce o întreagă producție imaginară de violență și distrugere, violență împotriva sa, a celuilalt sau a rivalului (o terță persoană).

[1] M. Chapsal, *La jalousie (Gelozia)*, 1984, Idées, ed. Gallimard.



Recunoaștem gelozia după efecte. Are o deosebită putere de eroziune. Ea uzează, aduce la saturație sentimentele cele mai vii, relațiile cele mai frumoase.

*Gelozia este flagelul iubirii... uneori fără remediu, întotdeauna cu suferință.*

Astfel sîntem trimiși la natura iubirii sau a atașamentului care susține gelozia. Este o iubire din nevoie sau din dorință. Oare este iubirea atît de visată, de idealizată, de închipuită, încît nici o relație reală nu o poate egala?

Gelozia este întîlnită mai ales în cazul iubirii din nevoie. Gelozia amoroasă este un ansamblu de sentimente și senzații incontrolabile, impulsive, care se autohrănesc din orice element real sau inventat, scoase dintr-o realitate în schimbare, care se întreține din mișcările inimii și ale sufletului. Cei care au simțit iubirea sau care au trăit sentimentul îndrăgostirii știu ce amestec de bucurie, neliniști, plăceri și dureri, așteptări și decepții, entuziasm și depresie traversează, stăpînește și înflorește pasiunea amoroasă. La aceasta se adaugă o suferință specifică foarte intensă în cazul în care intervine gelozia.

### Originile geloziei

Unii psihologi văd în starea de gelozie o reminiscență și o transpunere în fapt, deghizată a unei homosexualități latente. Putem uneori să o presimțim văzînd cu cît freamăt anumiți bărbați și anumite femei își imaginează și descriu scenarii de seducție și de relație amoroasă între partenerii lor și un altul. Își imaginează scenele cu lux de amănunte și cu interes precis pentru rivalul de același sex.

În ceea ce ne privește, noi vedem sursa acesteia mai ales în descoperirea inevitabilă pe care orice ființă umană o face în primii ani ai vieții — că nu este unic, că mama sa l-a „trădat" deja și și-a dăruit iubirea altuia mai puternic, dotat cu autonomie și mijloace.

Această „trădare" este una dintre originile anxietății de abandon, ale temerii de a nu-și găsi locul, de a nu fi recunoscut, de a fi aruncat în golul existenței fără corzi de susținere.

Mai tîrziu, pentru oricine, gelozia va fi o formă de a lupta cu sentimentul distrugător al non-existenței, va fi un excitant pentru a-i menține dorința, pentru a păstra vie atracția pe care celălalt o exercită asupra lui. Iată de ce, chiar dacă nu are nici un motiv „real" de a fi gelos, va găsi inconștient noi pretexte pentru a fi, pentru că va extrage din acest sentiment energia necesară supraviețuirii.

### Gelozia se hrănește din imaginar

Ne imaginăm mai ales ce trăiește celălalt, partenerul, ce simte, ce nu mai simte sau ce nu simte. Acest imaginar ni se înscrie în corp prin senzații fizice de o violență care ne surprinde și ne bulversează ca o tornadă sau un taifun intens.

E dificil să descrii intensitatea și nivelul sentimentelor celui care suferă de gelozie. E inutil, de altfel, să vrei să liniștești sau să consolezi un gelos. Revine fără încetare asupra unui detaliu, a unui cuvînt sau a unui comportament care îi reactivează suferința și îl întoarce pe dos cum ar face-o un val nesfîrșit de seisme.

Gelozia îi dă celui care o resimte sentimentul de panică, de neant sau de respingere.

---

*Cunosc gustul neantului și cumplita amărăciune a non-existenței.*

(Un gelos)

---

„Cînd descopăr o schimbare în sentimentele iubitului sau un interes nou pentru altcineva, cînd surprind «trădarea», existența mea este în joc mai mult decît relația. O cascadă de senzații haotice, violente și subtile mă invadează, mă aruncă în non-existență. Dorința de a dispărea, de a curge, de a mă pierde în neant și apoi, după cîteva clipe, ca un vulcan în erupție, sînt scuturat de cutremure, de orori, de imagini criminale.



Ah! să fac rău! Să-mi fac rău, cel puțin în acel rău exist, simt, trăiesc. Atunci mă agăț de tot răul pe care mi-l fac și mă ridic, epuizat, să înfrunt lumea și viața asta imbecilă care nu se teme de nimic.

Nimeni nu poate înțelege tortura ascunsă care mă chinuie. Nimeni nu-mi poate lua această suferință. Măcar ea îmi rămîne. E numai a mea!"

Gelozia și dorința se leagă mai mult de relația închipuită sau doar anticipată decît de persoana iubită. Aici, activitatea imaginară legată de gelozie va face ravagii incredibile, pentru că relația astfel proiectată este încărcată de toate posibilitățile, de toate dorințele, de tot ce nu s-a întîmplat.

Acest lucru îl observăm adesea în ședințele de asistare, în situațiile în care un bărbat sau o femeie își imaginează și construiesc cu mii de detalii „tot ce se poate întîmpla" între celălalt și rival sau rivală. Cererea neformulată, dar reactivată de gelozie va fi legată mai mult de dorința de a controla relația decît de dorința de a avea persoana însăși.

„Vreau să știu tot ce se petrece între ei."

„Nu-i poate da celuilalt ceea ce mie nu-mi dădea (ascultare, dragoste fizică, dăruire de sine, implicare), nu le poate da altuia. Pînă atunci îmi imaginasem că dacă mie nu-mi dă, înseamnă că nu are, că nu depinde de mine. Dar dacă altuia îi dă același lucru ca și mie, aceleași gesturi, aceleași cuvinte, aceleași priviri, este insuportabil, aruncă trăirea noastră în derizoriu, nu mai are nici o valoare. Și tocmai asta îmi confirmă că nu valorez nimic... pentru că ea avea toate acelea și nu mi le dădea sau le dă altuia, pentru că eu nu meritam să primesc ceva unic. Și această nouă imagine despre mine este insuportabilă."

În starea de gelozie supraviețuiește, în formă arhaică, dorința infantilă de „a trăi totul", de „a avea totul" de la celălalt și nevoia: „Vreau ce ai tu." Și mai există și această dorință, niciodată împlinită, de a controla sentimentele celui iubit. Străvechiul vis mitic de a-i putea dicta celuilalt ce sentimente trebuie să aibă, ce trebuie să îl emoționeze:

- „Iubește-mă deplin."
- „Nu mă iubi decît pe mine."
- „Renunță la toți pentru mine."
- „Fii numai ceea ce sînt eu."

### Gelozia între frați

E deja banal să vorbești despre gelozia dintre frați, însoțită deseori de un sentiment de nedreptate. Este adevărat că orice iubire maternă sau paternă e nedreaptă, în sensul că nu se manifestă identic față de toți copiii din familie.

Copiii unui cuplu sînt născuți în momente diferite ale istoriei lor, ale călătoriei sau ale tatonărilor lor. Fiecare sosește într-un context complex, fiecare este înconjurat de așteptări, dorințe, misiuni sau speranțe diferite, în funcție de scenele acestei istorii.

Consecințele geloziei dintre frați ar putea fi atenuate dacă acest sentiment ar fi pur și simplu recunoscut și acceptat.

„Aveam 5 ani și treceam adesea cu camionul meu de lemn peste capul fratelui meu de 1 an. Mama îmi spunea: «Tu ești mare, trebuie să-l iubești, e fratele tău.» Îmi cerea să am sentimente pe care nu le aveam. Dacă ea ar fi putut măcar să-mi confirme adevăratele mele sentimente: «Da, îl detești, crezi că ocupă prea mult loc, că e în plus. E sentimentul tău, înțeleg că așa simți », asta m-ar fi ajutat să trec peste gelozie."

„Da, și tu ai vrea să te țin la piept, să te legăn. E adevărat, am făcut aceste gesturi și pentru tine, am simțit aceeași neliniște. Cînd dormeai, veneam să te văd noaptea. Te-am hrănit la sîn. Îl preferai pe cel stîng, de lîngă inimă..."

Această transpunere în cuvinte ar elimina multe dureri, ar alina așteptările.

*Cuvintele nu sînt decît o izbucnire fugară și neîndemînatică a realității.*

Recunoașterea sentimentelor actuale, cele pe care le avem la un moment dat — în loc să le negăm — este o formă de confirmare a sinelui. „Exist prin ceea ce simt și sînt înțeles."



Greșeala părinților sau a educației este cel mai adesea de a vrea să negi, să minimizezi sau să transformi sentimentul încercat de cel care este gelos, care se simte gelos... într-un sentiment pozitiv pe care nu-l are.

### Gelozia părintească

Se recunoaște, și mai ales se vorbește mult mai rar de acest sentiment difuz, rușinos sau derizoriu care străbate corpul tatălui cînd își privește cu dorință, gelozie, băiețelul liniștit din brațele mamei care este și soția sa. Oare ar vrea locul copilului (lîngă mamă), al mamei (aproape de copil), al soțului (cu o soție disponibilă, primitoare, deschisă cerințelor)? Sînt atîtea mize puse în joc în aceste relații triunghiulare create prin sosirea unui copil în cuplu. Bineînțeles, există convingerea frecventă că un copil va suda cuplul, îl va stabiliza. De fapt, deseori, sosirea unui al treilea dezechilibrează relația, modifică dinamica internă a cuplului.

Cîți bărbați care „nu vor copii" ar trebui să spună: „Nu mă simt capabil să fiu tată în acest moment" sau „N-am chef de un rival între noi"!

Cu toții ne amintim această scenă extraordinară din filmul *Molière*[1], în care tatăl micului Jean-Baptiste Poquelin, văzîndu-și soția cum omoară păduchii de pe capul fiului (păduchi pe care îi luase de la unul dintre prieteni numai pentru a sta în poala mamei), alungă băiatul și își oferă capul mîinilor primitoare și disponibile ale soției cu dorința de a fi răsfățat, primit, îngrijit, așa cum era fiul pe care l-a respins ca pe un rival.

Sentimentele de gelozie între mamă și fiică, mai ales la pubertate, par mai evidente și se traduc mai deschis, printr-un comportament agresiv al mamei față de fiică, care-i răspunde pe măsură. Mizele acestei gelozii sînt multiple: fiica e evident mai seducătoare, mama îmbătrînește, e legată de tată, îi datorează fidelitate — trimiterile sexuale sînt evidente... Această fiică ce intră în viață reprezintă pentru mamă o renaștere a tuturor posibilităților, pe care le sabotează (fapt insuportabil pentru mamă, care își retrăiește propriile sabotaje) sau le realizează (ceea ce poate fi la fel de insuportabil).

[1] Regizat de Ariane Mnouchkine.

### Gelozia în cuplu

În relația de iubire, gelozia este asociată posedării ființei iubite. Dorința de a-l poseda pe celălalt, de a-l păstra pentru tine, eventual, de a-l supune dorințelor și temerilor proprii, iată prețul sentimentului de iubire din nevoie.

În relația de iubire, e bine ca fiecare să se definească repede, devreme. Să-și delimiteze teritoriul (timp, spațiu), să-și redefinească frecvent așteptările, nevoile, să-și clarifice dorințele și cererile. Să recunoască pragurile de toleranță și zonele de intoleranță. Să învețe să spună: „Iată ce e bine pentru mine, ce e mai puțin bine sau inacceptabil pentru mine." Pare un drum lung de parcurs într-o relație de cuplu fondată pe durată, pe un proiect comun, pe schimb, pe o punere în comun a sentimentelor și speranțelor.

Dacă iubirea pentru celălalt este înrădăcinată în vechi nevoi totalitariste și care impun, va fi greu să eviți gelozia care poluează relația. Vor fi momente bune, încîntătoare, contaminate de reproșuri, revendicări exagerate față de elementul declanșator: o clipă de uitare, un surîs, o privire, un cuvînt nepotrivit.

Armele de luptă preferate ale gelosului sînt acuzația indirectă și învinovățirea. Să-l învinovățești pe celălalt astfel:

- „Nu-mi oferi destul."
- „Nu te ocupi suficient de mine."
- „Ești egoist, nu te gîndești decît la tine și la interesele tale."

Cealaltă armă frecvent utilizată este devalorizarea, descalificarea propriei persoane, care în același timp îl descalifică și pe celălalt.

- „În orice caz, nu merit atîta osteneală."
- „M-ai ales fără să mă cunoști cu adevărat."
- „Nu am fost niciodată iubit."

Această subapreciere vizează și descalificarea iubirii, a atenției sau a semnelor de interes ale celuilalt. E ca și cum i-ai spune: „Ești ultimul idiot sau probabil că nu valorezi prea mult dacă te interesezi de o nulitate ca mine."



Uneori, gelozia este o tentativă disperată de a păstra controlul asupra celuilalt și de a-i interzice să ne abandoneze, căci la rădăcina geloziei stă anxietatea, teama îngrozitoare de abandon, pierdere sau respingere. Ordinul va fi: „Nu poți să mă părăsești."

Unii încearcă să redea imensitatea iubirii lor prin preocupări geloase:

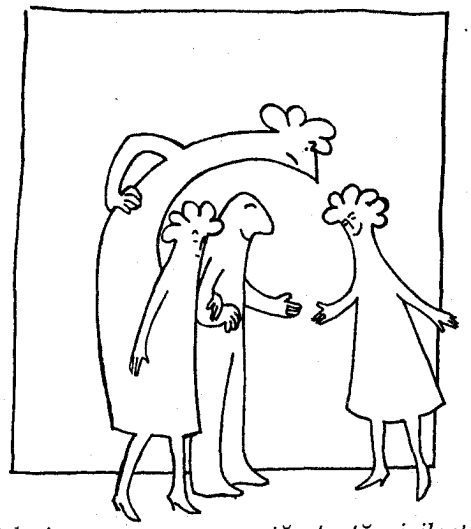
„Uite cît țin la tine. Nu e asta o dovadă de iubire?"

Gelosul își face prozeliți.

„Dacă nu ești gelos, înseamnă că nu iubești."

„E normal să fii gelos cînd iubești."

Gelozia nu diminuează iubirea pentru celălalt. Uneori o mărește, și mai ales îi adaugă o nouă dimensiune, nemaiîntîlnită, cea a suferinței, a durerii, care se ramifică în disperare și îndoieli, dar și în speranța nefondată de a recuceri sau de a păstra partenerul iubit. Cînd partenerul este pierdut (despărțire, divorț), gelozia se poate transforma în ură pentru partener sau pentru rivalul fericit. În acest stadiu se trece la actele pasionale.



*„Gelozia mea, mereu prezentă, atentă, vigilentă."*

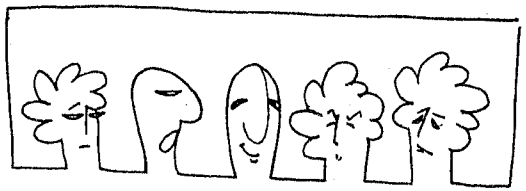
### Gelozia în viața familială și socială

*Tot ce am de spus e că nu am nimic de spus. Dar că aș vrea să spun ceva. Oare aspirația către a pronunța cuvinte este deja o formă de rugă, de rezistență în fața neantului?*

E. Ionesco

În viața cotidiană, situațiile ce servesc drept suport geloziei și întăresc numeroase tensiuni sînt numeroase. În familie, gelozia se manifestă cu mare acuitate în timpul mesei și lasă urme profunde. Se observă:

- În priviri: Cine pe cine privește? Cine nu este privit? Prea privit? Nevăzut?
- În ascultare: Cum circulă cuvintele? Cine este ascultat, înțeles, primit, amplificat, armonizat? Cine își vede cuvintele pierdute în vid sau acoperite de ale altora?
- În circuitul mîncării: Cine e servit primul? Ce bucată? Cu ce gesturi? Ce comentarii? „Mănînci deja prea mult." „Nu-ți place niciodată nimic."
- În treburile casnice: Cine strînge, curăță, aduce farfuriile? (Rareori tatăl... adesea copiii mai mari sau mama.)
- Prin locul care ne este dat: Lîngă cine? Departe de cine?



*„Nu văd, nu simt, nu înțeleg decît ceea ce-mi va hrăni gelozia... transformînd-o în suferință!"*

Îmbrăcămintea și modul personal de îngrijire întăresc comportamentele de gelozie. Orice aspect e potrivit, culoarea, forma, frecvența, pentru a alimenta suferința.

Școala și miza notelor bune sau proaste sînt un teren pentru gelozie datorită preferinței inconștiente a anumitor părinți. Identificările negative, „Va fi ca taică-su... zero la mate"



sau pozitive, „E ca mine, un literat", îl marchează profund pe copilul care le provoacă. Unii vor fi sufocați de comparații („E mai bun, e mai rău decît, eșuează precum..."). În clasă, coroniță este dorită pînă pe la 7-8 ani, respinsă și disprețuită mai tîrziu.

Poziția din relațiile cu personajele importante (tată, mamă, frații mai mari) face obiectul unei rivalități uneori feroce, care alimentează geloziile familiale.

### Nedreptatea părților egale

„Nu ai de ce să fii gelos, nu fac nici o diferență."

Asta nu e o consolare pentru cel care vrea o iubire absolută, neîmpărțită, care se vrea unic sau măcar să se simtă iubit altfel, în cazul în care se resemnează cu faptul că nu este singurul.

Mulți părinți cred că sînt drepți, egalitari cînd fac, de exemplu, „același lucru pentru fiecare dintre cei doi copii".

„Cînd îi cumpăr unuia o hăinuță, fac la fel și pentru celălalt. Nici o diferență."

Tocmai această atitudine neagă diferența, pentru că cei doi copii nu au aceleași nevoi în același moment.

„Ah! nedreptatea părților egale! striga acest bărbat de 40 de ani. Mama mea tăia tortul în părți egale, crezînd că e dreaptă și echitabilă. Dar eu aveam o poftă nepotolită, mai ales în acest domeniu. Mîncam resturile fratelui meu, care avea un apetit scăzut, dar aș fi vrut să mi se recunoască nevoile... și nu prin resturi."

E greu să introduci într-o familie sau într-o colectivitate această noțiune de părți egale — adică diferite — și să propui, de exemplu, să faci mai multe părți decît persoane, să le tai inegal, cerîndu-i fiecăruia să-și aleagă. Pentru unii va fi mai important să aibă două bucățele mai mici decît una mare. Pentru alții partea cea mai mare va fi mai importantă și de dorit...

Cunoaștem o bunică ce taie în mod deliberat ciocolata în bucăți inegale. Ea răspunde astfel la protestele nepoților: „Cine a spus că viața e dreaptă?"

De altfel, poate unora le e mai puţin foame decît altora. Sau au ficatul mai sensibil. Unii sînt mai lacomi, alţii se mulţumesc cu puţin... sau cu altceva decît ciocolată.

### Gestionarea geloziei

Cum să-mi gestionez gelozia proprie şi pe a celuilalt? Vorbind, vorbind şi iar vorbind, cu unica condiţie să vorbeşti despre tine, mai ales să nu vorbeşti despre celălalt sau în locul celuilalt. Să vorbeşti despre tine ca şi cum te-ai goli, ca şi cum ai curăţa o piele, răzuind în fiecare pliu carnea prinsă pe interior, chiar dacă pare imposibil să reuneşti această fremătare haotică de sentimente şi senzaţii.

Şi să rîzi, poate. Să izbucneşti în rîs.

Acest cuplu tînăr traversa o criză. Ea era uimită şi atrasă de un coleg strălucit, care îi făcea o curte asiduă. El era obiectul avansurilor flatante ale unei alte tinere frumoase, care-l emoţiona.

La capătul unui dialog dureros, plin de angoase şi ameninţări, şi-au oferit o şedinţă de descărcare nervoasă, ce i-a făcut să plîngă de rîs şi de furie. Fiecare a făcut un portret caricaturizat şi înspăimîntător — el, pe al colegului strălucit, ea, pe al frumoasei tinere. Rivalizau în spirit şi cruzime.

„— Frumoasa ta blondă, împăunată de prestigiul ei ofilit.

— Răţoiul tău fandosit, cu gură de fund de pui."

A durat o oră pînă să-şi cadă în braţe, încă scuturaţi de hohotele de rîs, epuizînd în acest catharsis salvator cîţiva dintre demonii care le rodeau relaţia.

Să nu accepţi niciodată să intri în capcana falselor alegeri, a ameninţărilor propuse de un gelos:

- „Eu sau celălalt."
- „Te avertizez, îţi iau copiii."

Să nu-i permitem gelosului să ne dicteze comportamentele, după dorinţa lui. Şi cel mai dificil ar fi să-i dejucăm culpabilizarea, acel „Iată cît de mult rău îmi faci."

Este adevărat că a spune „Sentimentele tale îţi aparţin, suferinţa şi neliniştea sînt ale tale" poate fi un lucru agresiv.



Răspunsul frecvent este: „Eşti egoist, nu te gîndeşti decît la tine."

Vă invităm să faceţi diferenţa între sentimente, între trăiri: „Iubirea mea pare diferită de a ta, trăirea ta este diferită de a mea."

Gelosul foloseşte adesea cuvîntul „înşelat":

- „M-am înşelat în privinţa ta."
- „M-ai înşelat."
- „Mă simt înşelat de tine."

Ar fi mai drept să spunem că gelosul nu se înşală decît pe sine. De aceea îi este greu să renunţe la gelozie.

*Gelozia înseamnă să vrei să păstrezi viitorul în trecut şi să menţii clipa prezentă pentru totdeauna.*

## Culpabilizarea

*În orice relaţie, vinovăţia apare ca un circuit integrat sub plaja aparenţelor, hrănind comportamentele şi orientînd atitudinile.*

Probabil că societatea ar fi monstruoasă fără bornele şi avertismentele induse de vinovăţie.

Sentimentul straniu de a fi vinovat ne consfinţeşte, oare, ruptura? Sîntem oare rupţi de starea de inocenţă şi de împlinire şi o voce interioară ne spune că sarcina noastră este de a o regăsi?

De altfel, cuvîntul „sex" înseamnă rupere, iar sexualitatea este obiectul celor mai intense şi mai iraţionale culpabilizări. Este arena, terenul privilegiat al vinovăţiei şi al ruşinii.

Vinovăţia se poate împrăştia ca un cancer în anumite relaţii şi le poate otrăvi. Multe persoane îşi administrează singure otrava („Mă simt mereu vinovat de cîte ceva"). Altele pre-

feră să o servească altuia („Îi arăt celuilalt că este responsabil de ce mi se întîmplă"). În ambele cazuri, relația este viciată, într-o stare proastă și confuză.

„Mă simt vinovată să-i cer, căci se simte atît de vinovat cînd refuză și mă învinovățește atît de tare cînd acceptă ceva împotriva voinței lui."

Vinovăția se dezvoltă în rețele ce se intersectează, atît de complexe încît cel care o simte nu mai știe uneori dacă e a lui sau a celuilalt.

„Mă întreb dacă nu-mi infantilizez soțul acceptînd să fac tot ce-mi cere", spune această soție de 48 de ani, fără să-și dea seama că ea însăși este infantilizată de cererile contradictorii ale soțului.

În această secțiune, numim culpabilizări acele excrescențe și exagerări ale vinovăției, care o transformă într-o tumoare malignă.

Vinovăția normală mă privește doar pe mine. N-are nimic de-a face cu ce cred sau simt alții. Este vocea conștiinței mele, care-mi semnalează printr-o strîngere de inimă că am încălcat o lege internă. Îmi induce un disconfort interior, poate o remușcare, dar nu o prelungire în rușine și condamnare la moarte. Este doar un semnal, o bornă care-mi ghidează conduita, comportamentul de ființă socială.

„Eu, care pun atîta preț pe adevăr și onestitate, iată că am mințit, am trișat. Nu mă simt bine astfel."

### Autoculpabilizarea

Culpabilizarea este un amalgam de senzații indistincte, un amestec de temeri, subapreciere, nehotărîre și nevoie de putere.

#### *Teama de reacția celuilalt*

Teama de reacția celuilalt ocupă un loc de frunte în ceea ce în mod greșit numim „vinovăție". Mă tem de consecințele negative ale comportamentului meu. E o teama de mînia celuilalt, de a nu mă conforma așteptărilor lui, de a-l dezamăgi, mai ales de a fi respins, de a pierde iubirea, de a-l pierde pe celălalt, pierzînd astfel o parte din mine.



Un tînăr povestește chinurile prin care trece în relația sa de iubire: „Ne-am certat un pic și nu ne-am văzut de zece zile. În acea seară mi-a telefonat — ceea ce nu făcea aproape niciodată — și mi-a propus să o vizitez. Era pisicoasă și am înțeles că voia să ne împăcăm. Și eu voiam. Dar eram prea obosit, trebuia să prind un tren dimineața devreme și i-am spun. Am amînat întîlnirea pînă sîmbătă.
De cum am închis, m-am simțit rău, vinovat, neliniștit. Mai ales mi-era teamă. Nu o să mă mai sune niciodată, așa pe nepregătite, ca să mă invite. Am înțeles că am rănit-o. Trebuia să mă stăpînesc. E atît de sensibilă! Mă tem să nu-i fac rău — iar cînd o rănesc, mă respinge. Nu mai discern teama mea de a ei și asta se traduce printr-un sentiment difuz de vinovăție.

*Despărțirea: păstrez ce-mi aparține și pierd... ceea ce ia celălalt cu el.*

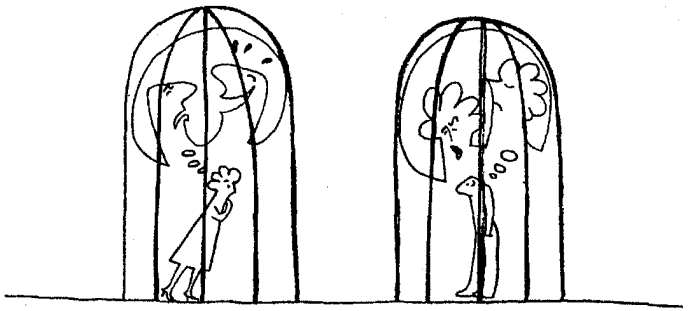
Învinovățirea și teama de consecințe sînt legate mai mult de ceea ce nu fac decît de ceea ce fac.

„N-am sunat, n-am scris, n-am anunțat, n-am invitat."

Reproșul adus sieși, permanent și vag, al acelui „ce-am uitat?", „ce trebuia să fac?" urmărește acele persoane care au un simț excesiv al lui „ar trebui" și al așteptărilor imaginare ale celuilalt, iar acest lucru e cumplit!

Căci există specialiști în „ar trebui" și „ar fi trebuit". Aceste instrumente de tortură inepuizabile pot fi de o viclenie incredibilă, încît nu lasă nici o scăpare acelora care se persecută astfel:

- „Nu ar trebui să mă chinui cu «ar trebui...»!"
- „Nu ar trebui să încerc să răspund la ceea ce îmi imaginez că așteaptă celălalt de la mine. Dacă-i îndeplinesc toate cererile, mă va disprețui."
- „Ar trebui să fiu mai fermă, să știu să spun nu, să nu mă supun întotdeauna, cel puțin mă va respecta."



*„O, ce fericit ar fi celălalt fără mine."*

*Aceste „ar trebui" și „trebuie" sînt lovituri de cravașă și împunsături cu ajutorul cărora anumiți oameni avansează în viață.*

Cum să distingi vinovăția proprie de vinovăția legată de reacțiile celuilalt?

Un om de 40 de ani se întreabă: „Timp de doi ani am întreținut două relații paralele. Nici una dintre cele două femei nu știa de cealaltă. Nu mă simțeam vinovat. Știam că, după două rupturi dureroase anterioare, mă temeam de o implicare unică. Nu voiam să trăiesc cu nici una. Lăsînd lucrurile să evolueze, puțin cîte puțin m-am atașat mai mult de una dintre ele. În dimineața cataclismului, ele s-au întîlnit la mine și împreună au dezvăluit omisiunile, tăcerile, duplicitatea și minciunile mele. M-am simțit cumplit de vinovat de suferința lor, un adevărat ticălos, un nemernic.
Chiar sînt un ticălos? Cîtă vreme nu știau, eram în acord cu mine însumi. Atunci? Poate că mai degrabă îmi place să mă declar vinovat în fața lor, decît să-mi arăt slăbiciunea, nehotărîrea, teama și mai ales dorințele."

Am auzit mulți bărbați mărturisind: monogamia nu corespunde unei legi interne, eventuala vinovăție nu este legată decît de reacțiile partenerelor. Ei simt că înșală doar punîndu-se în locul celuilalt, iar prin această mișcare de identificare se raportează la propria lor gelozie. Inconfortul vine atunci cînd culpabilizarea este legată de legea celuilalt.



*Devalorizarea*

Devalorizarea seamănă cu învinovățirea.

„Sînt insuficient, incapabil, jalnic, nu mă ridic la înălțime."

Cei care cer cel mai tare să fie iubiți, să li se acorde atenție duc cu ei o convingere de neșters:

„Nu sînt demn de iubire. Este imposibil să se intereseze cineva de mine și să mă iubească pentru ceea ce sînt."

Un copil neiubit sau iubit cu stîngăcie va căpăta convingerea că nu e demn de iubire, și nu pe aceea că are părinți de neacceptat. Acest sentiment că ești rău și lipsit de valoare este una dintre cele mai cumplite torturi psihice pe care și le poate induce cineva. Aceasta conduce la încercarea înspăimîntătoare de a nu mai fi tu însuți, la dilema cea mai distrugătoare:

„Dacă mă arăt așa cum sînt, gol, inconsistent, panicat, nu voi fi iubit. Dacă prezint o aparență, voi fi iubit pentru ce nu sînt."

Devalorizarea care te face să te simți vinovat se hrănește din comparații.

„Aspectele pozitive ale celorlalți le resimt ca pe ceva ce mie îmi lipsește."

*„Sînt lipsit de încredere în mine." O să umplu, deci, această lipsă.*

Este un fel de nevoie de a se defini prin eclipsare în raport cu ceilalți, care ies în relief.
Mulți conformiști ascund sub un comportament egal inconsecvențele unei neîncrederi fundamentale față de adevărata lor ființă.

La 38 de ani, în timpul unei terapii, Anita a reușit să vorbească despre această suferință bine ascunsă sub un comportament perfect normal: „Mă rănește atît de ușor orice

nimic, un cuvînt, un gest; e ca o prăbușire. Dar știu să ascund ce se petrece în mine. Nimeni din anturajul meu nu ar bănui așa ceva, reușesc să zîmbesc chiar și atunci cînd sînt neliniștită și panicată.
E un coșmar și nimeni nu înțelege violența trăirii mele. E ca și cum nu aș avea identitate, sînt invadată de ceilalți, nu pot decît să fac pe fetița cuminte."

În momentele de devalorizare maximă, are loc un proces de globalizare a unei lipse sau a unei greșeli.

O mamă enervată de copil își spune cu disperare: „Sînt o mamă rea", în loc să constate pur și simplu: „Sînt furioasă în acest moment."

Școlarul care nu a înțeles o explicație își va spune: „Nu sînt decît un prost."

*Devalorizarea e un mare flagel al relațiilor. Îl umbrește pe cel care o simte, ca și pe cel care încearcă să iubească acea persoană care se devalorizează.*

*Nehotărîrea*

Nehotărîrea stă la baza unei învinovățiri intense. Acest conflict interior dintre iubire și ură născut din frustrări, această luptă teribilă între atracție și respingere dă naștere unei vinovății care încearcă să înăbușe forțe distrugătoare.

Dar cine poate jura că echilibrul atins nu se va rupe deodată? Cine poate fi foarte sigur că furia și impulsurile cel mai bine controlate nu vor dărîma bariera în nici o circumstanță?

Chiar și atunci cînd sînt ținute bine la respect și ascunse, dorințele și fanteziile agresive față de cei din jur îi creează un sentiment de vinovăție celui care iubește și detestă în același timp.

Un bărbat ne povestește despre visurile lui de a o vedea moartă pe femeia iubită: „Mă vedeam văduv, înconjurat de compasiunea prietenilor și a familiei. Mă simțeam cumplit de trist pentru această iubire nefolosită, eram perfect liniștit, eliberat de toate reproșurile pe care i le adusesem în acești ultimi ani.
În aceste visuri cu ochii deschiși, eu eram soțul ideal care nu puteam fi în realitate. Și apoi, mă uram pentru că i-am dorit ei moartea ca să scap de dilemele mele."



Relația de cuplu pare să activeze cel mai puternic dialectica atașamentului și a conflictului, pe care o trăim încă din copilărie. Cîștigarea autonomiei este resimțită ca o componentă agresivă, ca o formă de abandon din partea celuilalt, părinte, copil sau partener.

O infirmieră de 50 de ani, celibatară, crede că trebuie să-și consacre toate duminicile libere mamei sale, care trăiește într-un cămin de bătrîni. S-ar simți vinovată să o lase să aștepte. Simte impulsul de a-și îngriji, de a-și înconjura mama cu atenție, de a-i face plăcere. Pentru ea este o datorie de nestrămutat, o marcă obligatorie a iubirii filiale.
În timpul unui stagiu de perfecționare ce avea ca temă relațiile dintre îngrijitor și persoana îngrijită, ea și-a descoperit pe neașteptate imensul resentiment față de mama sa, bine ascuns încă din adolescență și poate chiar de mai înainte. Grijile permanente față de mama sa, în dauna tuturor plăcerilor ei, aveau drept scop neutralizarea torentelor de reproșuri agresive pe care le resimțea în ea însăși.
Devotamentul era pe măsura urii ei vinovate. După această conștientizare care a bulversat-o, femeia a regăsit legătura de tandrețe care o lega de propria-i mamă și s-a ocupat de ea mult mai puțin, dar mult mai bine.

Nehotărîrea este inevitabilă în orice relație. Fiecare este deșirat între doi poli necesari: nevoile de independență-distanță și de intimitate-apropiere. Conflictul interior și exterior declanșat de aceste tendințe opuse va fi însoțit adesea de culpabilizare și de judecăți morale. Independența va fi taxată drept egoism și atașamentul va fi considerat imatur.

**Culpabilizarea omnipotentă**

„Toți cei trei copii ai mei au divorțat; știu că este vina mea. Nu am știut să-i pregătesc pentru viața de cuplu..."

„Părinții mei se certau tot timpul cînd eram copil. Și întotdeauna aveam impresia că acest lucru se întîmplă din cauza mea; mă simțeam responsabil."

„Mă urăsc și mă judec sever cînd simt în mine gînduri, dorințe sau sentimente negative. Chiar și visele mă culpabilizează. Văd în ele lucruri incredibile. Mă rușinez cînd mă trezesc."

„Tatăl meu a murit din cauza mea. Dacă aș fi intervenit și l-aș fi obligat să nu mai muncească, să se îngrijească mai bine, ar fi încă aici."

Această formă de învinovățire întreține o iluzie: aceea de a exercita un control și o putere absolută asupra confortului și evoluției celuilalt, o putere de viață și de moarte, ca în ultimul exemplu prezentat.

Cei care nu pot renunța la această legătură de omnipotență asupra celuilalt și asupra lor înșile preferă să-și întrețină vina. Mai bine să se simtă vinovați decît privați de putere, dezarmați, neputincioși. Această omnipotență este totuși apăsătoare. Ea atribuie dorințelor și fanteziilor noastre o îngrozitoare putere de a se realiza. Dacă oamenii cărora le-am dorit moartea ar muri imediat, am fi înconjurați de cadavre! Asumarea responsabilității celuilalt, asumarea nefericirii celuilalt dă naștere unor mesaje paradoxale.

Astfel, o femeie care s-a hotărît să-și părăsească soțul pentru că relația lor o apasă, în vreme ce el dorește să continue, i se va adresa acestuia astfel: „Te părăsesc ca să poți găsi și trăi o relație mai armonioasă."

### Vinovăția inconștientă

Fără a ști de ce, anumite persoane se pedepsesc sever pe ele însele. Accidente, eșecuri repetate, privațiuni autoimpuse și depresii par niște blesteme datorate unor greșeli pe care ei nu știu să le fi comis, semne care le atestă nevrednicia. În mod ciudat, suferințele pe care și le provoacă par să le „spele" greșelile, ca și cum pedeapsa ar aduce dezvinovățirea.

„Sufăr, ispășesc fără să știu ce, și asta mă face nevinovat..."



Alții își folosesc suferința pentru a se învinovăți și mai mult.

„Ce-am făcut să merit asta?"

Unii vor merge pînă la a comite acte de delincvență, care să reprezinte astfel un suport concret pentru acuzarea difuză și permanentă adusă sieși. Vor lăsa semnale care să-i denunțe și totul va fi ca și cum ar trăi o ușurare:

„În sfîrșit, sînt cu adevărat vinovat de o faptă anume și sînt judecat pentru ea!"

Învinovățirea inconștientă se poate fixa asupra vinovățiilor-ecran:

„Îmi reproșez lucruri mici, fără importanță, ca și cum ar fi vorba de greșeli grave. Am nevoie de o ordine obsesivă. Ținuta mea trebuie să fie impecabilă. Îmi dezvolt intoleranța față de orice greșeală, față de orice imperfecțiune. Mă leg de astfel de mici imperfecțiuni ca să fug de o angoasă inconștientă."

Dincolo de dorințele obscure, interzise și uitate ale copilăriei noastre, toți ducem cu noi o vinovăție legată de fapte la care nu am participat, din timpuri cînd nu eram încă pe lume.

Studiile au arătat că și copiii de naziști au sentimente de vinovăție asemănătoare copiilor de evrei persecutați. Duc povara distrugerii sau a nefericirii înaintașilor.

În orice transmitere de la o generație la alta circulă greșeli vechi și drame ale trecutului — morți violente, copii morți, sinucideri, transgresiuni sexuale, avorturi, abandonuri, nebunie —, care ne apasă viețile și ne induc o misiune compensatorie la fel de dinamică. Uneori vinovăția permutată este atît de violentă, încît devine o condamnare la moarte.

La 50 de ani, un tată a fost instrumentul complet nevinovat al morții unei femei. Aceasta a apărut pe un drum de țară, conducînd o motoretă și s-a aruncat în fața mașinii lui, care rula normal pe o arteră largă de circulație. Femeia a murit la spital cîteva ore mai tîrziu. Acest bărbat nu a scăpat de autoînvinovățire în anii care au urmat. Avea insomnii, angoase și își repeta fără încetare: „Era mama cuiva." La trei ani după accident, și-a luat viața pe aceeași ar-

teră, singur, în mașină, intrînd într-un pom, dimineața, în zori.

Ne putem întreba, dincolo de fapte, ce vină veche, legată de inconsecvența lui față de mama sa sau față de soția sa ispășea acest om.

Chinurile noastre din copilărie încă acționează asupra relațiilor din prezent și învinovățirea se sprijină pe urme ale unor greșeli imaginare din memoria noastră inconștientă. Fiecare dintre noi trebuie să se protejeze de responsabilitatea imensă a întregii suferințe umane împărțite inegal, dar din abundență pe întreg pământul.

Se pot găsi astfel vinovății deturnate, ce se raportează cu bună-credință la un principiu a cărui finalitate îi este de fapt contrară.

În timpul războiului, comandantul lagărului de exterminare de la Treblinka le scria superiorilor de la Berlin scrisori disperate, în care se plîngea că nu-și atinge obiectivul de morți. Nu reușea să omoare atîtea mii în fiecare zi. Se simțea vinovat că nu omora decît două treimi din cît i se cerea. Își însușise o ideologie care, ca toate ideologiile, îi cerea să elimine răul. Și răul era întruchipat de evrei.

---

*Și noi omorîm, la un nivel mai puțin înspăimîntător, în numele credințelor noastre, sufocînd un potențial creator în copiii noștri și în noi înșine.*

---

### Învinovățirea celuilalt

Anumiți indivizi, dimpotrivă, par să sufere de o deficiență a capacității de a se simți vinovați. Se apără din răsputeri, ca și cum faptul de a-și recunoaște lipsurile ar fi sfîrșitul lumii. Este vorba de o protecție personală, dublată de o încercare de învinovățire a celuilalt. Cu sfînta indignare a dreptilor, ei cunosc adevărul, se simt îndreptățiți.

„Întotdeauna am spus că infidelitatea nu poate duce decît la dezastru. Culegi ce-ai semănat."



„Nu puteam să tolerez această situație: copiii mei să aibă o mamă adulteră! Aș fi făcut totul să îi iau dacă nu ar fi cedat."

---

*Poveste: Un peștișor nemulțumit își scoate capul din apă pentru a respira. Și de fiecare dată rămîne fără aer.*

---

## Judecarea

Judecarea este un factor de sabotare a relației și a comunicării, un ucigaș al încrederii.

„Ah! să te poți exprima, să te arăți fără mască, fără a fi imediat catalogat și etichetat!"

---

*Copiii primesc avalanșe de judecăți pe care orice adult ar evita să le arunce în față unui alt adult.*

---

- „Chiar ești un leneș!"
- „—Tată, vreau să fiu fotograf!
  —Mai bine ai învăța decît să-ți pierzi timpul."
- „Ce neîndemînatică ești, fetițo!"
- „Ești chiar răutăcios."
- „Nu o să fii niciodată în stare de nimic ca lumea."
- „Ah! te crezi așa deștept!"

Ironiile și luarea în derîdere îi lezează și mai tare și le rănesc încrederea în sine:

„M-aș fi mirat să termini masa fără să verși ceva..."

„Uite, Josette a înțeles gluma; asta nu se întîmplă prea des!"

Desfășurăm o permanentă activitate de a ne judeca pe noi înșine și pe celălalt — facem judecăți morale, etice, culturale, psihologice.

Atunci cînd ascult pe cineva, prima mea reacție interioară este tendința de a-i face o evaluare imediată: e normal, bizar,

fals, adevărat, bine, corect etc. Astfel, clasez opiniile și atitudinile celuilalt în sertărașe, în funcție de referințele mele. Cînd elimin această evaluare normativă, pentru a-mi da voie să înțeleg fără prejudecăți trăirea celuilalt, există riscul de a mă schimba — de a-mi schimba cadrul de referință, atitudinea, de a-mi părăsi certitudinile bine orînduite. Și toți ne temem de schimbare. Ne temem foarte tare să ne schimbăm sentimentul de identitate minuțios construit și să descoperim în noi înșine rezonanțe necunoscute, care ne vor repune în discuție imaginea de sine și felul de a gîndi!

E cumplit de greu să-l asculți și să-l primești pe celălalt fără a-l judeca și totuși fără a-ți pierde spiritul critic. Poate fi dureros să acceptăm că părinții, copiii, partenerii noștri au opinii și reacții diferite de ale noastre în situații importante sau vitale pentru noi.

„Am militat puternic într-o mișcare numită «Lăsați-i să trăiască», din convingere religioasă și umană. Și iată că fiica mea vine să-mi spună că s-a hotărît să avorteze și că se așteaptă ca eu să o înțeleg și chiar să o aprob!"

Nu-l poți înțelege pe celălalt decît cu condiția să treci în rezervă și între paranteze sistemul de valori și de credințe personale. Să observăm totuși că o critică nu este un atac și că o critică binevoitoare este indispensabilă în iubire și prietenie.

## Comparația

Fiica judecării, comparația, servește la sprijinirea procesului de învinovățire. Comparăm ceea ce este de necomparat, adică o persoană cu alta.

„Fratele tău n-are nevoie de meditații, așa că și tu te poți lipsi de ele."

„Primul meu soț nu mi-ar fi vorbit niciodată pe tonul ăsta."

Cererea de *reciprocitate* se sprijină inclusiv pe negarea diferențelor.



„Uite ce-am făcut eu pentru tine (cînd erai bolnav, cînd mama ta a venit să locuiască la noi, cînd îți făceai studiile) și uite ce faci (nu faci) tu acum pentru mine (cînd nu mi-e bine, cînd părinții mei sînt la noi, cînd mă gîndesc să mă întorc la școală)."

Boala unuia nu are aceeași semnificație, aceeași greutate ca boala celuilalt. Prin urmare, va declanșa un răspuns diferit sau contrar. Șederea unora dintre părinți a fost acceptată, tolerată, dorită pentru un număr de motive sau de circumstanțe care nu vor justifica neapărat și șederea celorlalți.

Multe sisteme relaționale se bazează pe dinamica „Eu... atunci tu..." și pe învinovățire. Nevoia noastră de dreptate se lovește de asimetria relației. Schimburile interumane au mai degrabă la bază trocul și complementaritatea, decît similitudinea.

„Admiram într-atît spiritul întreprinzător al soțului meu, încît am încercat mult să-l imit. Nu era în firea mea. Dar mi se părea că e atît de bun, încît eu mă simțeam un nimic. De-abia după divorț am înțeles că el căuta o femeie care era așa cum... eram eu: sigură, încurajatoare, dar nu prea întreprinzătoare. Am crezut că trebuie să fiu ca el ca să-i plac."

Într-un cuplu, nevoile și dorințele partenerilor pot fi complementare, prin diferențiere la început, pentru ca pe măsură ce evoluează, fiecare să se asemene tot mai tare celuilalt. Aceasta va aduce ajustările necesare sau conflicte, uneori chiar despărțirea.

„Am auzit la radio că o țară din Africa a schimbat cu Germania schelete de dinozauri pe mașini Volkswagen. În mod bizar, asta m-a făcut să mă gîndesc la relația mea cu primul meu soț. Era mai în vîrstă decît mine și parcă mă învăța totul. Mă învăța să trăiesc, mă iniția și eu mă simțeam împlinită. Apoi m-am schimbat, am vrut să învăț singură și să-i dau eu lui din cunoștințele mele... Nu a mers. Ne-am despărțit și acum este cu o femeie pe care o învață să trăiască...

Ce se va întîmpla dacă această țară din Africa o să aibă și ea nevoie de muzee?"

Comparația-acuzație denigrează adesea prezentul în numele „trecutului".

„În trecut, îmi făceai propuneri, aveai entuziasm, mă ascultai, îmi dădeai atenție, și acum... e altfel."

Perioada de început a relației de iubire rămîne adesea un etalon inamovibil și nostalgic, care denunță evoluția relației ca pe o pierdere. Degradarea nu le permite relațiilor să îmbătrînească, asemeni obiectelor moderne, care se strică, dar nu se uzează. Dorința de întoarcere la „ca în trecut" contribuie la această degradare.

„Înainte, mă luai pe genunchi. Mă lăsai să vin cu tine în pat. Ne jucam de-a elefantul care prinde căprioara... Și acum spui că sînt prea mare..."

Comparațiile între frați și surori, induse adesea de părinți, par să dureze uneori toată viața. Miza va deveni învinovățirea legată de părinții în vîrstă.

„Locuiam în același oraș cu mama mea și trebuia să-i port tot timpul de grijă. Sora mea, care locuia la 200 de kilometri, îmi reproșa că nu mă ocup suficient de ea. Eu o vedeam pe mama de trei ori pe săptămînă, iar ea o dată pe lună. Sora mea îmi spunea: «Ești aproape. E simplu pentru tine să faci doi pași.» Apoi sora mea s-a întors în oraș, dar a continuat să o vadă pe mama doar o dată pe lună."

*Prin comparație îmi sabotez relațiile și imaginea de sine.*

## Proiecția și transferul

Fiecare relație intimă, prin natura sa, este purtătoare a unei sume de proiecții ale mele asupra celuilalt, dar și a identificării cu ceea ce celălalt proiectează, transferă asupra mea.



Această mișcare dublă favorizează dialogurile ireale și comunicările absurde.

Numim *ireale* acele *dialoguri* care se construiesc plecînd de la reacții, prin intermediul comportamentelor-ecran și care împiedică exprimarea trăirii noastre profunde.

*„E un om care ar vedea departe, foarte departe, dacă nu s-ar așeza singur în fața sa."*

### Proiecția

Proiecția dintr-o relație seamănă cu proiecția unui film: celălalt este ecranul și eu privesc imaginile pe care i le trimit, crezînd cu toată convingerea că vin de la el. Am multe lucruri de proiectat:

#### *Imaginile parentale*

Sînt toate acele mesaje care mi-au umplut copilăria, care vin de la ai mei și pe care continuu să le văd în exteriorul meu.

„Mama mea, o femeie foarte ocupată, aștepta de la mine, care eram cea mai mare dintre frați, să o ajut și să nu-i cer nimic pentru mine. La fel e și cu soțul meu: nu mă simt acceptată decît dacă sînt utilă și dacă nu cer nimic pentru mine, mai ales atenție sau să fiu ascultată. El are nevoie de o femeie care să se pună în slujba dorințelor lui și atît."

Iată viziunea pe care și-a construit-o această femeie despre locul pe care îl ocupă în cuplu. Ea a adunat toate semnele de lipsă de disponibilitate manifestate de soțul ei pentru a-și întări convingerea proprie, pentru a-i atribui fără urmă de îndoială soțului ei această poziție de profitor.

Cînd i-am întîlnit soțul, nu am recunoscut portretul pe care mi-l făcuse ea. El se plîngea că soția lui „nu știe să primească, nu cere nimic niciodată pentru ea, crede că mereu trebuie să ajute și să facă ceva pentru ceilalți."

Un bărbat a fost idealizat de mama sa, care accepta necondiționat tot ce era și ce făcea el. Acum e convins că și partenera lui are aceeași disponibilitate și nu-și imaginează că ea ar putea să nu tolereze anumite comportamente ale lui. Pentru el totul e bine. Îi place răbdarea și receptivitatea prietenei sale. Aceasta este prinsă într-o proiecție care o flatează, care corespunde idealului ei de toleranță, și prin urmare încearcă să se conformeze, nu își arată reacțiile negative, le ascunde pînă și față de ea însăși și întărește aceste proiecții printr-o tentativă de a se identifica cu viziunea deformantă a celuilalt.

Aceste sisteme de proiecție-identificare nu funcționează decît prin colaborarea celor două persoane în cauză. Cel care este obiectul proiecției trebuie să se readapteze permanent, specificîndu-și poziția, spunînd ce este cu adevărat, manifestîndu-și adevăratele sentimente.

*Sentimentele mele*

Îmi poate fi greu să văd că cineva care-mi este drag are sentimente diferite de ale mele. Încerc să-mi imaginez ce simte raportîndu-le mine însumi și interpretez atitudinile lui în funcție de ce înseamnă ele pentru mine. Îl măsor pe celălalt cu măsura mea, pornind de la sentimentele mele conștiente.

„Cînd l-am născut pe copilul nostru, în timp ce eram în maternitate, el își petrecea nopțile cu alta. Sentimentele lui, iubirea lui pentru mine nu valorează nimic, pentru că eu nu i-aș face niciodată așa ceva unui bărbat pe care-l iubesc."

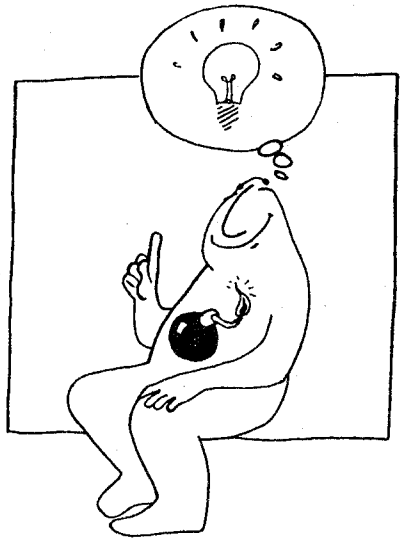
Vedem din nou că cererea sau teama de reciprocitate are la bază proiecția. După caz, va fi:

- „Mă tem să nu-mi facă ce-i fac eu lui."
- „Ar trebui să-mi facă ce-i fac eu lui."

Îl identific pe celălalt cu mine, îmi imaginez că are un mecanism interior identic cu al meu.

„Nu-mi iubeam mama, am menținut distanța între ea și mine, îmi făcea rău să o ating. Ani de zile am fost convinsă că fiica mea nu mă putea iubi, pentru că eram mama ei. Nu putea simți decît ostilitate față de mine."





*„Pericolul e peste tot... chiar și în mine!"*

În acest caz, proiecția cade mai mult asupra relației decît asupra persoanei: „Într-o relație mamă-fiică nu poate exista iubire."

*Nimic nu e mai periculos decît o idee, atunci cînd nu avem decît una singură.*

Paul Claudel

„Sînt atît de îndrăgostit de această fată, încît nu concep ca ea să nu se simtă atrasă de mine în aceeași măsură. Cînd o întîlnesc alături de cei din grupul său, ea pare să nu-mi dea atenție. Dar știu că se preface. Nu vrea să se manifeste în fața celorlalți sau poate că nu vrea să rănească pe cineva sau e timidă. Cînd îmi întoarce spatele, eu știu că nu se gîndește decît la mine."

Îndrăgostiții pot fi incredibil de inventivi în interpretarea semnelor care dovedesc că sentimentul lor este împărtășit (sau respins).

„Am un spirit critic foarte acut, am tendința să judec tot timpul ceea ce văd și aud. Și nu pot crede că ceilalți nu fac la fel în ce mă privește."

„Cînd iubesc pe cineva, nu mă mai simt atrasă de nici un alt bărbat. Și dacă el are nevoie de alte relații, pentru mine e o dovadă că nu mă iubește."

„Nimeni nu poate trăi cu mine", spune un bărbat care nu poate trăi cu nimeni.

### *Aspecte necunoscute din mine însumi*

În fiecare om există fațete multiple, care își cer dreptul la existență, care încearcă să iasă la suprafață și de care adesea nu sîntem deloc sau aproape deloc conștienți.

Uneori, ne imaginăm că vedem în ceilalți aspecte interzise sau subdezvoltate ale sinelui nostru. Poate fi bebelușul din mine sau dimpotrivă, adultul responsabil, eroul curajos sau vrăjitoarea cea rea, înțeleptul sau nebunul.

„Soțul meu are întotdeauna dreptate. Are o judecată sigură, opinii bine întemeiate, o viziune clară asupra oricărei situații. Nu e ca mine, care am mereu îndoieli și sînt incapabilă să înțeleg. Mi-a spus că aceste stagii de formare nu-mi vor servi la nimic. Nu înțeleg de ce m-am înscris."

Această femeie pare că acceptă să-și asume imaturitatea, adică prostia, pentru a proiecta asupra partenerului propriile-i capacități intelectuale rămase neexploatate.

Unii copii se vor identifica cu proiecțiile mai mult sau mai puțin conștiente ale părinților și vor întruchipa fațetele lor ascunse: vor deveni artiști sau delincvenți, desfrînați sau mari luptători pentru o cauză. Mai bine sau mai rău, vor realiza tendințe abandonate sau reprimate ale părinților.

Persoanele înclinate într-o mai mare măsură spre proiecție simt nevoia să le atribuie celorlalți „sentimentele lor urîte", aviditatea, mînia sau ostilitatea, pe care le-au reprimat într-atît, încît nu le mai recunosc în sine. Vor găsi întotdeauna coșuri de gunoi în care să arunce aceste părți din ei înșiși, pe care nu le pot accepta. Situația în care drept coș le servesc opozanții lor politici sau concurenții este mai puțin dureroasă



decît proiecțiile asupra celor apropiați. Dar în cazul unei dificultăți în familie, sistemul lor de gîndire va funcționa la fel.

„Dacă mă confrunt cu o problemă, e din vina imaturității, a egoismului sau a lăcomiei celuilalt. Eu sînt curat și bun, nimic nu mă poate ponegri."

Cu cît cineva simte mai mult nevoia să-și proiecteze partea negativă asupra celuilalt, cu atît putem crede că își protejează astfel echilibrul precar, evitînd să se confrunte cu propriile-i slăbiciuni și lipsuri.

De aceea marii acuzatori sînt ei înșiși plini de îndoială, sufocați de lipsuri, debordînd de angoase... pe care trebuie să le descarce asupra celuilalt, asupra vieții, a lumii întregi.

### *Idealul și iluziile mele*

Proiecția care idealizează apare adesea în momentul îndrăgostirii sau într-o relație importantă cu un maestru, un terapeut etc. Ea implică o capcană relațională pentru ambii protagoniști: cel ce face obiectul idealizării nu se va simți recunoscut așa cum este, chiar dacă din complezență va cultiva o viziune de sine grandioasă, iar cel care proiectează nu va putea construi o relație reală cu o ființă reală. Va rămîne prins în plasa iluziei și într-o pseudorelație.

„În echipa medico-socială pe care o conduc, este un medic tînăr care se încăpățînează să mă vadă ca pe o persoană care știe totul, care are răspuns la orice. Uneori mă surprind încercînd să corespund acestei imagini, alteori îi spun despre incertitudinile, neștiința sau neputința mea. Dar atunci el se extaziază de modestia și de umilința mea. L-am auzit odată spunînd că mă arăt slab doar pentru a-i face pe ceilalți să se simtă în largul lor."

Această proiecție care idealizează se dovedește goală în timp. Deoarece nu reușesc să hrănesc și să întrețin această imagine pe care celălalt o are despre mine, dezamăgesc, mă arăt frustrant și neputincios.

### *Intenții*

Unul dintre factorii majori de neînțelegere apare atunci cînd îi împrumuți celuilalt intenții pozitive sau negative, în

condițiile în care el nu le are. E o formă de a-mi proiecta dorințele și temerile asupra celuilalt, de a-mi confirma sentimentele de persecuție sau convingerea că sînt centrul pămîntului... și al preocupărilor celuilalt. De fapt, îmi dau importanță atribuindu-i celuilalt intenții cu privire la mine, chiar dacă intenția este aceea de a mă răni. Astfel, capăt valoare și e mai bine decît să realizez că el este indiferent, neatent, uituc, preocupat de lucruri în care eu nu mă regăsesc.

Cam acesta este sensul afirmațiilor de genul: „O faci dinadins ca să mă contrazici", „Ai ales tocmai ziua aniversării ca să lipsești", „Vrei să mă faci gelos", „Faci totul ca să mă ponegrești" — afirmații în care celălalt nu se recunoaște. Uneori, cel care adoptă astfel de comportamente, neintenționat, de altfel, va descoperi cu uimire efectul acestora, ce constituie mesaje trimise cel mai adesea pentru a se descărca sau a se exprima, dar pe care celălalt le consideră ca fiindu-i adresate personal. Justificările primului („Dar nu aveam nici o intenție rea față de tine, am făcut sau am zis asta fără să mă gîndesc") îi vor face o nouă rană, mai reală, celui care s-a simțit obiectul unei intenții. Intențiile deliberate se află doar arareori la originea dificultăților relaționale.

### Transferul

Prin transfer îmi însușesc imaginea pe care celălalt o are despre mine. Ca și cum aș deveni percepția lui despre mine, fără a mă diferenția, fără a departaja lucrurile, ființele, ca și reacțiile ce îi aparțin.

„Din adolescență, spune o femeie de 30 de ani, mă îmbrac în stil unisex: blugi, pulovere largi, păr scurt. Acum simt că mă schimb, uneori am chef să mă fardez puțin, să îmbrac o rochie drăguță, să mă coafez altfel. Cînd mă aranjez astfel, soțul meu îmi aruncă o privire disprețuitoare și mi-a și spus de două-trei ori: «Te joci de-a indienii?» Atunci dorințele mele dispar, mă simt ridicolă și proastă. Imaginea din oglindă, care îmi plăcea, devine o mascaradă. Imaginea lui despre mine este mai importantă decît a mea. Feminitatea pe care o simțeam în mine se risipește și eu mă îmbrac din nou în blugi."

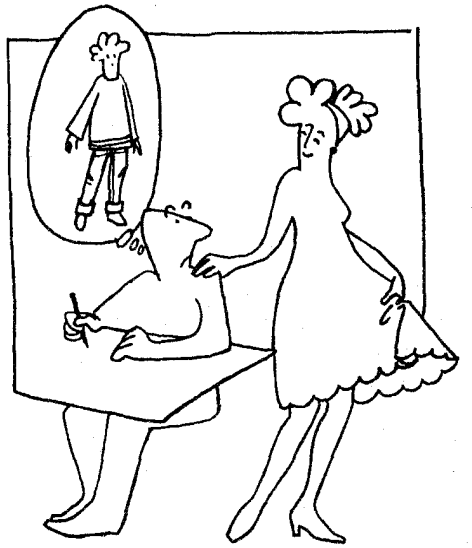


Nu știm în ce fel se simte atins acest om de cochetăria care se trezește în soția sa. Vedem doar că această femeie substituie propriei percepții de sine reacția subiectivă a soțului.

*Transferul este mecanismul interior prin care ne lăsăm definiți de celălalt, de dorințele lui, de temerile, de nevoile și de convingerile lui.*

Este un proces cu atît mai dăunător pentru copii, la vîrsta la care își caută propria identitate și sînt încă influențabili. Ce potențial este ucis prin acele „tu ești", cu care copiii se identifică!

- „Ești timid."
- „Ești la fel ca mine."
- „Ești leit taică-tău."
- „Ești insuportabil."
- „Ești generos."
- „Ești extraordinar."



*„Aș vrea să fii o femeie adevărată... Ar trebui să te îmbraci mereu astfel."*

O altă formă de transfer constă în a-mi însuși, a integra în mine ceva ce aparține celuilalt.

Neliniștea lui, de exemplu, suferința personală, frustrările lui. Mi le pot însuși fie simțindu-mă responsabil, fie simțindu-le eu însumi ca într-o osmoză, într-o identificare fără detașare. Astfel, se pare că absorbim mai ușor nefericirea celuilalt decît fericirea, mai ales cînd fericirea nu este legată de noi.

Îmi pot însuși dorințele celuilalt, transformîndu-le în cereri pe care mă angajez să le satisfac.

„Îmi răspundea într-atît la cereri, încît parcă mi le fura."

„Soțul meu vrea să-i dea fiului nostru nenăscut numele pe care tatăl meu voia să mi-l dea mie dacă aș fi fost băiat. Vrea să-mi facă plăcere făcîndu-i pe plac tatălui meu. Iar eu nu mai știu cum aș vrea cu-adevărat să se numească fiul meu, în acest cerc al «făcutului pe plac». Oare să-i fac pe plac soțului meu, lăsîndu-l să-mi facă plăcerea de a-i face pe plac tatălui meu?"

*Gîndirea este un foarfece cu care fiecare taie cuvîntul celuilalt.*

Jules Renard

Transferînd asupra mea dorința celuilalt, nu mai trebuie să-mi caut, să-mi ascult și să-mi respect propria dorință. Unii ajung să trăiască parcă prin procură, prin persoane interpuse cum ar fi părinții, partenerul, prietenii și copiii sau chiar șeful.

„Nu prea știu ce vreau, nici ce-mi place. Îmi aleg prieteni plini de dorințe și de preocupări. Mă integrez în proiectele și în activitățile lor, mă alătur entuziasmului și ideilor lor și-mi găsesc locul... sau aproape..."

Cu toții cunoaștem mame a căror conversație este o dare de seamă asupra activităților și gîndurilor soțului și ale copiilor.

„— Și tu?
— O, eu trăiesc pentru ei."
De fapt, ei trăiesc pentru ea.



Mulți părinți de bună-credință se identifică cu proiectele și dorințele copiilor, anticipîndu-le și asumîndu-și meritul realizării lor.

„Fiul meu era plecat în SUA pentru a-și completa studiile de economie și pregătisem totul pentru a-i da ocazia să capete experiență într-o firmă pe care o creasem cu gîndul la el. La întoarcere, m-a anunțat că avea să facă înconjurul lumii. Astăzi e stabilit în Japonia", se plînge cu nostalgie acest tată.

Putem crede că acest fiu a pus suficientă distanță între el și tatăl său, între dorințele sale și cele ale tatălui.

„Fiul meu voia să-și construiască o cabană în spatele grădinii, și atunci eu am comandat plăcile pe măsură și tot ce era nevoie. Am construit-o cu el în trei duminici, e superbă... Dar nu înțeleg de ce nu-i mai place să se joace în ea."

Nu există relație fără un minim de proiecție și de transfer. Orice legătură se construiește pe acest schimb de subiectivități. Aceste mecanisme devin factori de subminare doar atunci cînd capătă proporții uriașe, cînd trec nevăzute și nu fac obiectul unor ajustări.

*Cu cît sînt mai bine definit, mai autonom, cu atît trăiesc mai bine.*

În acest capitol, am încercat să adunăm cîteva dintre comportamentele cele mai frecvente care închid, rănesc relația cu sine și cu celălalt. A nu lăsa factorii de subminare să zburde în schimburile noastre înseamnă să descoperim imensele posibilități de întîlnire, de împărtășire, de relaționare.

# 7

# Plîngerea

*Mă plîng, deci exist.*

Plîngerea circulă enorm în comunicarea cotidiană. Să ascultăm în jurul nostru și în noi. Nu e zi în care să nu auzim lamentații personale sau generalizate.

Ce ne spune plîngerea? O insatisfacție, o durere, o jale? Cu siguranță. Dar să ne întrebăm mai ales la ce servește plîngerea. Cînd arunc, împrăștii sau murmur o plîngere, mă prezint ca victimă a unei injustiții. Fiecare știe că victimele sînt merituoase sau inocente și că e bine să le arăți compasiune și admirație.

Cel care se plînge are chef să se plîngă, nu cere neapărat despăgubire. Își exprimă neputința — nu e în căutarea unei soluții. Nu vrea să vadă decît aspectul negativ al situației.

*Cel care se plînge are chef să se plîngă, nu are chef să înlăture obiectul plîngerii.*

Încercați să-i propuneți un remediu sau o ieșire unui om care se plînge, și el vă va răspunde: „Da, dar...", mai ales dacă-i spuneți: „Ai totul pentru a fi fericit."

Această frază ofensează, îl trimite pe „norocos" la îndatoririle lui de privilegiat, în timp ce suferința îi dă drepturi și valoare. În anumite relații sau conversații, se ajunge la o întreagă demonstrație pentru a dovedi că „suferințele mele sînt mai mari decît ale tale" și mai ales că „ale mele au virtutea de



a fi iremediabile și definitive, în timp ce ale tale sînt temporare și relative".

Există două feluri de a te plînge: te plîngi de tine însuți sau te plîngi de circumstanțele exterioare — ceilalți, societatea, destinul, viața, Dumnezeu. Astfel, fiecare are tendința să repună în discuție fie interiorul, fie exteriorul a ceea ce el consideră nefericirea lui.

## Te plîngi de tine însuți

Mă plîng de mine, adică de ce sînt și de ce nu sînt. Uneori, păstrez această plîngere în circuitul intern al cugetărilor mele. Alteori, o arunc asupra unui interlocutor.

- „Sînt așa de neîndemînatic."
- „Niciodată nu mă țin de hotărîrile mele."
- „Nu pot să spun nu."
- „Nu reușesc să mă concentrez."
- „Sînt cumplit de timid..."

Fie că mă ponegresc cumplit, că mă jelesc pe mine însumi cu o milă tandră sau că-mi fac autocritica cu mai multă sau mai puțină bunăvoință, în orice caz, mă plîng, mă declar neputincios: „Nu pot nici să mă accept așa cum sînt, nici să mă schimb."

În această mulțime de „euri" care sînt în mine, care este „eul" nesatisfăcut de ceilalți „eu" cu care intră în concurență? Fiecare ființă este o mulțime de personaje, care nu se înțeleg întotdeauna bine. Printre ele, se află uneori un cenzor inexorabil numit Ideal sau Ego; el devine disperat din cauza diferenței dintre așteptări și realizările derizorii ale personajelor pe care vrea să le guverneze. Nu le încurajează cu un „Veți evolua", ci le declară: „Sînteți zero." Paradoxul e că devalorizîndu-mă îmi dau valoare în ochii mei și ai celorlalți, pentru că reprosul meu spune:

„Să nu crezi că sînt mulțumit de mine, că-mi place cum sînt. Idealul meu despre mine este mult diferit, mult mai înalt. Nu sînt o persoană mediocră, pentru că am o idee

înaltă despre ce vreau să fiu. Aspirațiile mele de a fi altfel îmi aduc în același timp disperare și grandoare."
Ce să facă interlocutorul ce se confruntă cu un bărbat, cu o femeie sau cu un copil care se plînge de sine? Va încerca probabil să-l liniștească, să-l laude: „Dar faci foarte bine asta sau cealaltă, dar ai o mare calitate..." Adesea, o asemenea atitudine va fi rău primită. Cel care se plînge se simte neînțeles. O femeie pe care terapeutul încerca să o liniștească a exclamat: „Nici măcar n-a văzut că sînt proastă."

*„Eu sînt mic. Acolo, înăuntru, nimeni nu mă înțelege."*

Sfaturile despre o schimbare vor fi rău primite, în cazul în care cel care se plînge are nevoie să se plîngă și nu să se vindece. Plîngerea nu este o cerere de ajutor. Poate fi o cerere de confirmare, un „Nu ești mulțumit de tine" sau „Nu îți place cum ești", care îl trimite pe cel ce se plînge către sine și îi permite să se înțeleagă.

Pentru unii, există o erotică a plîngerii, în sensul că plăcerea de a se plînge e mai mare decît aceea a satisfacerii plîngerii. Nemulțumirea de sine se fixează uneori asupra unui aspect precis al corpului: „Sînt prea gras, am nasul mare, părul nu se așază etc." Acea trăsătură fizică dobîndește importanța unei lipse. Neîmplinirea fiecărei ființe se exprimă prin această plîngere.



*Plîngerea de sine este geamătul unui suflet sfîșiat între diversele forțe care îl compun, îl depășesc și îi scapă.*

## Te plîngi de alții sau de soartă

Plîngîndu-te de alții, pari, dimpotrivă, că eviți sentimentul de devalorizare și chiar că cultivi autosatisfacția. Este un instrument strategic, ce vizează obiective diverse.

### Plîngerea-chemare

*Dacă aș avea șuncă, aș face o omletă cu șuncă... dar nu am ouă. (Dinamica omletei)*

Plîngerea poate fi o chemare, o cerere indirectă. Ea încearcă să capteze privirea și emoția celuilalt.

„Auzind nefericirile și nesansa mea, celălalt cu siguranță îmi va arăta afecțiune."

Persoanele nefericite nu sînt oare mai demne de interes, mai bogate, mai profunde decît oamenii fără probleme? O suferință anume este însemnul meu distinctiv.

Plîngerea-chemare e greu de mînuit, dozajul trebuie să fie bine măsurat pentru a provoca efectul dorit. Pentru că aceia care se plîng neîncetat, cei care nu se vindecă de nenoroc te fac să pleci, îți provoacă repulsie și astfel se instalează un cerc vicios: respins de anturajul care a obosit să-i asculte plîngerile, nefericitul se plînge pe bună dreptate că a fost respins și provoacă și mai multă repulsie.

Plîngerea este o manevră de seducție (de apropiere a celuilalt), care eșuează adesea. Poate fi o reminiscență a amintirilor din copilărie. Unii mărturisesc că nu au fost alintați decît cînd erau bolnavi sau răniți sau că s-au îmbolnăvit tocmai pentru a primi îngrijiri atente.

*Unii compensează lipsa de iubire prin îmbrățișarea lipsei.*

**Plîngerea-reproș**

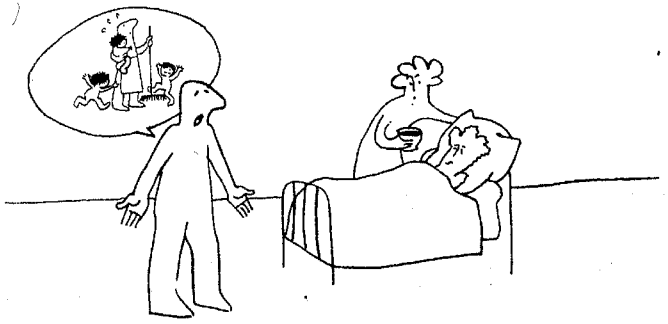
Plîngerea este uneori un reproș indirect adresat celui care ascultă. O femeie, care nu-i reproșează nimic în mod deschis soțului ei, se plînge în mod constant de inconfort, de oboseală, de muncă, de vecini, de îmbătrînire sau de societate. Cei apropiați înțeleg că e o revendicare neclară adresată lor, dar nu știu nici unde, nici cum au greșit. Și mai ales nu se pot apăra de un rău care persistă, deși simt că reproșul subînțeles le este adresat.

Plîngerea-reproș indirectă duce la stagnarea relațiilor. Evită adresarea de cereri și manifestarea agresivității. Evită afirmarea nevoilor sau a dorințelor proprii. Eliminînd crizele și conflictele deschise, ea pare să exprime o dorință de schimbare cînd de fapt o împiedică.

„Dacă i-aș spune ce-mi place și dacă ea s-ar adapta dorințelor mele, nu m-aș mai putea plînge. Mi s-ar fura revendicarea ascunsă, ca ea să facă spontan ce-mi convine mie."

Cînd reproșurile mele mi se par nejustificate, neclare, le transform în plîngeri.

- Un soț nu-i poate reproșa soției că stă prea mult cu mama sa muribundă. Atunci se va plînge îndelung de problemele casnice sau de comportamentul copiilor.



*„Ar fi mai amuzant să fiu eu bolnav."*



- O femeie nu-i poate reproșa soțului faptul că are copii dintr-o primă căsătorie. Atunci se plînge de migrene cînd vin vacanțele.
- Un adolescent nu-i poate reproșa tatălui că este surd. Se va plînge de profesori, care nu înțeleg nimic.
- Un bărbat prea ocupat, incapabil să facă alegeri, se plînge de timpul care trece prea repede, îi scapă și îl împiedică... să trăiască.
- Un anumit angajat nu-i poate reproșa patronului că e mai inteligent și mai eficient decît el. Se va plînge de condițiile de lucru.

Astfel, plîngerea imposibilă este deviată asupra unui terț. Cei care se implică într-o relație de ajutorare ar trebui să fie atenți la această dinamică a plîngerii deviate de la subiectul real. Aceasta îi va face să evite să caute soluții pentru obiectul aparent al plîngerii și îi va determina să se întrebe:

„Care este motivul real al plîngerii și căreia dintre persoanele importante din prezentul sau din trecutul său i se adresează?"

*Cele mai bune reproșuri trebuie să fie nedrepte.*

**Plîngerea-atac**

Strategia plîngerii-atac consistă în a-l atinge pe celălalt în punctele lui slabe și a-l face responsabil de ceea ce nu merge la mine.

„Uite unde am ajuns din cauza ta! Uite ce m-ai determinat să fac!"

„Mă distrug pentru tine, uite, fac o depresie din cauza comportamentului tău."

„Cu tine nu ajung niciodată la orgasm și din cauza acestei insatisfacții cad în bulimie. M-am îngrășat cu încă trei kilograme."

„Nu îmi place casa în care locuim, știi ce sensibilă sînt la estetică, acest cadru mă deprimă."

Această formă de plîngere, care îl confruntă pe celălalt cu propriile-i insuficiențe, asigură o poziție superioară în relație, proprie victimei care persecută, pentru că îl plasează pe celălalt în rol de persecutor. E greu să îi ierți celuilalt răul pe care i l-ai făcut, iar cel care se vede definit ca dăunător va acumula resentimente împotriva victimei acuzatoare.

*Cel mai cumplit resentiment este să nu-i poți ierta celuilalt răul pe care i l-ai făcut.*

**Plîngerea-justificare**

Plîngîndu-mă de ceilalți, făcîndu-i cauza a ceea ce mi se întîmplă, evit sentimentele de vinovăție sau responsabilitatea mea.

Plîngerea împotriva părinților, a societății, în general, e o sursă inepuizabilă de justificări.

„M-au inhibat, m-au împiedicat să-mi dezvolt potențialul, m-au constrîns; nu m-au ghidat suficient, nu mi-au dat o imagine satisfăcătoare asupra vieții de cuplu, ea nu m-a învățat să fiu femeie, el mi-a indus ideea că nu trebuie să-mi arăt sentimentele etc."

Și tirada continuă. Toate lipsurile mele, toate insuficiențele, eșecurile, mediocritatea, totul e din vina lor. Golurile din copilăria mea m-au adus în această situație iremediabilă, eu nu sînt responsabil.

Prin demersurile noastre, ale autorilor, legate de dezvoltarea, de schimbarea personală încercăm să restaurăm dinamica autoresponsabilizării față de atitudinile de acuzare și de demisionare întreținute de mulți.

Ceilalți, societatea sau „epoca în care trăim", par să fie la fel de buni pentru asta.

„În acest oraș, în această țară, nu se poate crea, inova. Totul e atît de rutinat, învechit, sistemul îmi sabotează potențialul."



„În zilele noastre nu se pot stabili relații spontane și pline de viață. Oamenii sînt neîncrezători, închiși în ei înșiși, materialiști, individualiști și egoiști."

„N-ai ce le face (lor, funcționarilor, medicilor, profesorilor, polițiștilor... celuilalt)."

Acest „n-ai ce face" servește drept scuză generală pentru a nu încerca altceva și pentru complacerea într-o pasivitate inocentă.

Prin lamentațiile mele, încerc să-mi fac auzită neputința, să o provoc într-un fel.

„De cîteva săptămîni, un dezechilibrat dă foc pădurilor de pini din jur, și eu, care am defrișat, am tăiat fiecare tufă, mă plîng de vecinii mei, care și-au lăsat pămîntul la voia întîmplării. Chiar n-am ce face în fața actelor imprevizibile ale celui care dă foc."

*„Ah, dacă măcar m-aș putea plînge de tot ce merge bine în mine și în jurul meu."*

**Plîngerea-valorizare**

Cînd povestesc despre încercările prin care am trecut în viață, despre loviturile sorții, accidentele, nefericirile pe care le-am înfruntat, îmi arăt curajul și meritul. Plîngerea mea îmi arată valoarea pe care am dobîndit-o trecînd peste toate necazurile. Ce ar mai valora călătoria eroului fără încercările prin care trece și obstacolele asupra cărora triumfă?

„Soțul meu m-a părăsit, lăsîndu-mă singură cu trei copii mici; nu m-a ajutat nimeni. Sănătatea îmi era șubredă, a copiilor la fel. Părinții n-au putut să-mi plătească studiile..." Toate acestea arată cît de valoroasă este această femeie pentru că a continuat să trăiască, să fie acolo, astăzi avînd un mic surîs modest pe buze, care înseamnă: „Nu mă plîng, dar admiră-mă."

Cei ce s-au ridicat prin propriile puteri sînt mîndri de aceasta („Am pornit de la zero"), iar copiii din familii bune urăsc să se iște discuții privind privilegiile lor.

Plîngerea-valorizare este întîlnită frecvent la persoanele în vîrstă. Acestea își enunță nefericirile ca pe niște bogății:

„Sînt lucruri care nu merg. Nu mulți ar supraviețui loviturii, ar continua să trăiască așa cum fac eu."

Pe cei apropiați îi enervează aceste plîngeri. Se simt vinovați că au fost fericiți. Copiilor deveniți adulți le vine greu să asculte plîngerea părinților fără a și-o asuma, fără a încerca să-i deposedeze de această valoare sigură: o plîngere care nu ajută, chiar dacă o folosești.

„Dacă ai ști toate cîte le suport, nu-ți spun totul ca să nu te fac să suferi, dar e greu, să știi, să fii singur..."

Regăsim sub o altă formă ecuația: suferință = valoare. Adesea, în anunțurile matrimoniale găsim printre calitățile enunțate: „Am suferit mult." Ce impact ar trebui să aibă acest mesaj asupra bărbatului sau asupra femeii interesate de propunerea de relație? Că noul venit „nu trebuie să provoace suferință", că, în orice caz, „orice ar face, orice ar fi, nu va aduce prea multă suferință". Sfidare, invitație, negarea suferinței viitoare, tot atîtea semne menite să indice o valoare sigură.

*În hieroglifele durerii, plîngerea este un ligament palpabil între rană și suferință.*

### Complicitatea în plîngerea despre un al treilea

Practica de a te plînge de un al treilea în absența lui ocupă un loc important în conversații. Femeile se reunesc pentru a se plînge de soți, de prieteni, școlarii — de profesori sau de părinți, bărbații — de politicieni, de evenimente sau de șefi. Aceste discuții creează o legătură de complicitate, un sentiment de apartenență la un grup de oprimați, iluzia unei solidarități sau chiar o adevărată solidaritate defensivă. Un dușman comun e o legătură puternică, la fel ca și o critică împărtășită sau aprobată la adresa unui individ absent. Legătura defensivă uneori persecută.



O femeie își vizitează părinții cam o dată la două luni. De fiecare dată, rămînînd singură pentru un moment cu tatăl sau cu mama sa, unul dintre ei profită de situație pentru a se plînge de consort:
„Ea nu iese niciodată."
„Tot mai bea."
„E mereu îmbufnată."
„Încă n-a reparat scaunul rupt acum trei luni."
„Eu fac totul în casă, nici n-ai spune că e pensionar, nu e niciodată aici."

Fiecare încearcă să-și antreneze fiica într-o alianță împotriva celuilalt. Fidelitatea copiilor e pusă la grea încercare în aceste situații, pentru că părintele care se plînge cere și o aprobare a propriei conduite, a bunei-credințe. Fiica se simte importantă în rolul de confidentă. Dar este prinsă într-o capcană, pentru că nu-și dă seama că nu este ea subiectul de interes sau de conversație, întrucît partenerul absent ocupă tot spațiul.
„Tatăl meu, după ce se plînge de mama, pleacă adesea spunînd: «Noroc că ești tu.» Asta mă reconfortează."
Oare ea chiar exista în acea discuție?

Să te plîngi astfel de celălalt (ea face așa, el face așa) este o deghizare a adevăratei plîngeri: aceea care ar mărturisi adevăratele sentimente, frustrarea sau decepția, dorințele sau așteptările.

### Plîngerea paradoxală

Pentru unii, viața e o vale a plîngerii. Înseamnă durere, necazuri, greutăți, dezamăgiri și, pe deasupra, mai e și scurtă.

*Dacă vorbesc, durerea nu se atenuează.*
*Dacă tac, oare se diminuează?*
Job

### Plîngerea-supapă

Uneori, plîngerea are o simplă funcție de ușurare. Îmi face bine să mă plîng că am prea mult de lucru, că am niște colegi

imposibili, că m-am săturat de durerile de cap sau că mă epuizează copiii.

Aș vrea ca plîngerea mea să fie primită ca atare: ca expresie a unui preaplin de o clipă, și m-aș simți descărcat, ușurat. Și mai ales să nu mi se răspundă: „Tu ai vrut-o" sau „Sînt alții mai rău ca tine" sau „Ar trebui să te organizezi mai bine"! Din cînd în cînd simt nevoia să mă plîng cu voce tare, să țip în gura mare și de față cu martori înainte să-mi iau un nou avînt.

Plîngerea poate fi o formă deghizată de a mă întinde, de a căsca, de a ascunde o necuviință jenantă. Plîngîndu-mă, îmi acord timp în dauna confortului celuilalt și fără a fi necesar să i-o cer.

Să te plîngi de condițiile pe care nimeni nu le-ar putea schimba face parte din ritualurile de descărcare și de timp petrecut cu ceilalți. De fapt, se referă la vremea de afară sau la vremea care trece. Conversațiile meteorologice sînt printre cele mai des folosite, iar plîngerile permanente din jurul lor seamănă cu corurile antice care anunță nefericirea eternă.

Plîngerea e o descărcare și o împărtășire. Stoicii care și le interzic își neagă rănile sau și le ling singuri într-un colț. Ei ajung uneori să semene cu o plîngere tăcută și mor fără un cuvînt. Mult prea conștienți că sînt responsabili de ce li se întîmplă, prea mîndri pentru a-și dezvălui slăbiciunile, prea neîncrezători față de semeni sau prea influențați de nefericirile celorlalți, ei nu ajung pînă la rezervorul imens al compasiunii umane.

*„— Ah, ce bine e să te plîngi!*
*— Da, dar în doze homeopatice."*[1]

[1] Pastilele folosite în tratamentul homeopatic sînt foarte mici. (*N. red.*)

# 8

# Cînd tăcerea cuvintelor trezește violența răului

*Nimic nu e făcut din nimic și ce nu înțelegi*
*în corpul tău nu vei înțelege nicăieri.*

Upanișade

Avem limbaje multiple pentru a spune și mai ales pentru a nu spune. Limbajele nonverbale sînt infinite, iar vitalitatea lor e pe măsura diversității, fie că e vorba despre ansamblul de gesturi conștiente și inconștiente prin care încercăm să arătăm în afară... ce este înăuntru, fie de ritualuri (repetiții, trecerea la fapte...) prin care încercăm să cunoaștem exteriorul... pentru a-l integra înăuntru, în noi.

Mai ales corpul emite și primește o infinitate de mesaje. Astăzi, știm că somatizările sînt limbaje simbolice prin care încercăm să le comunicăm celor din jur (și nu întotdeauna celor apropiați) *adevăratele noastre sentimente*, cînd acestea sînt cenzurate sau interzise de temeri.

Vom vedea în continuare că ele exprimă mai ales o trăire legată de pierderi și de despărțiri, de situații neîncheiate, de misiuni de fidelitate, de conflicte inter- și intrapersonale.

Durerile constituie prin ele însele un adevărat limbaj codat, structurat, care vin uneori să umple lacunele unei relații pierdute sau devenite imposibile.

Corpul, a cărui memorie este inalterabilă, poartă mesaje de confirmare sau de informare primite în copilărie — mesajele de fidelitate, de loialitate față de un părinte sau altul, misiunile compensatorii de vindecare a rănilor ascunse ale acelorași părinți (pe care copilul le înțelege devreme și încearcă să le vindece, asumîndu-și sarcina de a le îngriji).

Copilul are o abilitate nemaipomenită de a enunța într-un mod simbolic, dar adesea cu multă neîndemînare sau violență, ceea ce părinții sau anturajul nu spun; răniți de aceste comportamente, părinții le combat, le descalifică și merg pînă la a-și duce copiii la tratament... fără a înțelege că aceștia exprimă întocmai ce nu merge în ei și între ei. Și foștii copii care sîntem noi folosesc cu o incredibilă creativitate limbajul durerilor pentru a încerca să existe și să fie recunoscuți.

Astăzi, îmi pare inutil să continuu sau să întrețin o falsă dispută între problemele fiziologice (alopatice) și cele psihosomatice, și mi se pare mai important să ies din clasificări, scheme și întrebări pentru a porni la cercetarea cauzelor.

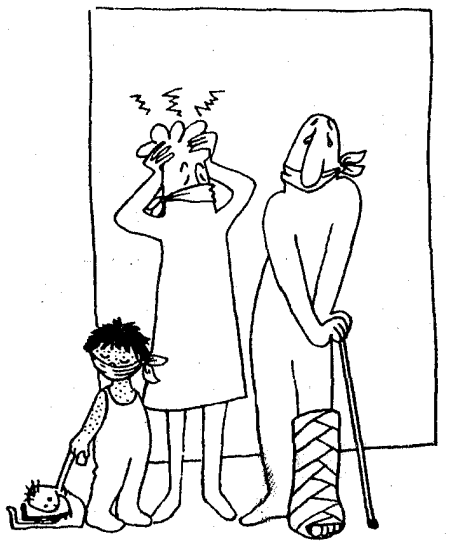
Să nu mă mai las închis în dinamici „explicative", pentru a putea intra în dinamici de înțelegere, chiar dacă sînt contradictorii, născute din conflicte existențiale și relaționale prin care o persoană încearcă să-și mențină o stare de sănătate, de bine (sau să întrețină fără să știe o stare de suferință și chiar de violență în propriul corp).

Chestiunile de sănătate nu țin doar de medicină, chiar dacă astăzi ele ajung doar pe mîna medicilor. Ele țin în principal de o reînvățare a comunicării cu sine însuși și cu celălalt. Țin de o reașezare a relațiilor importante în fiecare etapă esențială din viața noastră (naștere, copilărie, adolescență, tinerețe, maturitate și bătrînețe).

Țin în egală măsură de capacitatea noastră de a deveni un agent al schimbării pe drumul vieții, de puterea noastră de a ne defini mai bine ca subiect în fața altui subiect, în loc să acceptăm să fim definiți de el, asumîndu-ne astfel riscul de a rămîne un „obiect" închis în dorințele sale, în temerile sau sistemul său de valori.

Bolile sînt limbaje simbolice prin care încercăm uneori să exprimăm cu încăpățînare, cu disperare sau... cu plăcere ce nu putem spune prin cuvinte, prin limbajele obișnuite, acel ceva la care nu avem acces direct și care totuși strigă în noi.





*Bolile sînt țipetele tăcerii.*

Atunci cînd comunicarea cu celălalt este vitală, comunicarea cu sine rămîne punctul esențial. Trebuie să ascultăm care sînt urmările vieții noastre recente sau trecute asupra corpului și asupra imaginarului nostru. Trebuie uneori să ieșim din renunțarea autoimpusă în relații, pe plan afectiv, emoțional, care ne închide și ne mutilează. Cuvintele tăcerii sînt la fel de violente față de noi înșine ca și față de celălalt.

*Cînd nu putem spune prin cuvinte, strigăm prin dureri.*

Această afirmație preliminară poate părea un paradox și riscă să rănească, să șocheze cititorul. Pentru că acela ce suferă se gîndește să scape de ele, adică (dacă înțelegem durerea ca pe un limbaj) să-l umplem de atenții, deci să nu-l înțelegem.

*Mutenia și tăcerea trebuie înțelese la niveluri diferite pentru a avea acces la cuvînt.*

În planul relațiilor interumane, constatăm astăzi două fenomene aparent opuse și cu siguranță complementare.

- Pe de o parte, se manifestă o *imposibilitate de comunicare* din ce în ce mai mare între indivizi (mă refer la comunicarea intimă, apropiată, vitală, și nu la comunicarea de masă, confundată cu o suprainformare, cu o stimulare constantă a consumului de cuvinte și de imagini, care totuși nu... ne satisfac).

În jurul acestei imposibilități de comunicare, al acestei dificultăți de a ne exprima, de a fi înțeleși, de a primi, se adună o imensă suferință, o închistare asimilată negării sau devalorizării de sine (sau a celuilalt, perceput ca rău inaccesibil sau îngust), care duce la singurătate. Este vorba de o dublă singurătate, neîntîlnirea celuilalt, neîntîlnirea cu sine. (Cea mai cumplită singurătate nu este să fii singur, ci să fii un tovarăș rău pentru tine însuți.)

- Pe de altă parte, există *un interes*, o căutare din ce în ce mai exigentă, individuală, personală, de a ne cunoaște mai bine, de a trăi mai bine, de a fi un partener mai bun pentru sine și prin urmare și pentru celălalt.

Și această nouă căutare din ce în ce mai necesară unui număr crescînd de bărbați și de femei mi se pare esențială și vitală, ține de supraviețuirea noastră. Nu prea avem control asupra fenomenelor sociale care ne înconjoară (și care ne condiționează). Companiile multinaționale prevăd (fără noi) alimentația noastră de mîine, distracțiile, locuințele și elementele de viață. Există entități anonime, politice sau birocratice care ne anticipează nevoile, care ne programează răspunsurile și ne vatămă deja viitorul. Puterea noastră reală și personală asupra opțiunilor sociale e aproape nulă; nu avem control asupra acestor fenomene care ne scapă.

Ne rămîne o putere potențială, aceea de a acționa asupra noastră, asupra conduitei cotidiene și asupra interesului imediat: relațiile noastre apropiate. Ne rămîne această fidelitate fundamentală, permanent amenințată, mereu pe poziție de apărare, aceea de a fi sănătoși.



*Unica aventură umană care ne rămîne este cea a relațiilor interumane, cu descoperirea posibilităților și imposibilităților noastre.*

Dorim să ne sprijinim tocmai pe acest curent de responsabilitate de care este legată sănătatea noastră mentală și fizică.

În ciuda progreselor uimitoare, fabuloase ale medicinei și chirurgiei, constatăm că din ce în ce mai mulți oameni sînt nu bolnavi, ci cu probleme, sînt suferinzi fizic și psihic. (Supraconsumul de medicamente e legat adesea de imposibilitatea conviețuirii cu celălalt și cu sine.)

Nu sîntem bolnavi sau sănătoși din întîmplare. Bacteriile, bacilii, virușii sau accidentele sînt primite, îmbrățișate, adesea păstrate și întreținute cu multă grijă. Chiar corpul nostru, organismul nostru, le primește, le întreține sau le respinge. Am putea spune chiar că ne producem singuri afecțiunile (ah, ce ambiguu e acest cuvînt), că le creăm pentru a îndeplini o funcție care ne scapă.

Element integrant al personalității, limbajul e parte constitutivă a sănătății. Deci trebuie să ne amintim regulile elementare ale unei *comunicări active*.

Cel care vorbește vrea să fie înțeles la nivelul la care se exprimă (verbal, nonverbal, emoțional).

„Dacă îi vorbesc soțului meu de temerile mele, vreau să înțeleagă că mi-e teamă și nu să minimizeze ce spun. Nu vreau să mă ironizeze sau să încerce să mă liniștească, pentru că resimt asta ca pe o nerecunoaștere a mea..."

Într-o relație intimă de încredere, trebuie să am libertatea de a cere, de a da, de a primi sau de a refuza. Dacă unul dintre aceste aspecte lipsește, relația e bolnavă, iar eu sufăr.

„Nu îndrăznesc să cer ce e important pentru mine. Aștept să ghicească.... Și sînt adesea dezamăgit și frustrat."

„Nu știu să spun «nu». Am sentimentul că celălalt trebuie să fie pe primul plan, că plăcerea lui are prioritate."

„Mi-e greu să primesc, nu mă simt demn să accept. E ca și cum nu aș merita să iubesc, să fiu iubit sau să mi se arate interes."

Într-un schimb, trebuie să existe dubla posibilitate de a relata nu doar evenimentele, ci și trăirea, urmele, adică la ce ne trimite această întîlnire, acest eveniment, către un trecut îndepărtat sau mai apropiat. Dar trebuie să am și posibilitatea de a mă exprima la cele trei niveluri esențiale ale comunicării:

- realist
- imaginar
- și simbolic.

În multe schimburi, unul sau celălalt au zone „oarbe"; ei „nu înțeleg" dimensiunile diferite care îți permit să ajungi la o relație sănătoasă.

Cînd *cuvintele* nu-și găsesc o cale de a fi înțelese și primite, se naște un alt limbaj... cel al *durerilor* care devin boli, disfuncții, suferințe organice.

Considerăm important ca personalul medical să asculte aceste limbaje pentru a le permite să se exprime altfel decît prin violență asupra corpului. Propun noțiunea de îngrijiri relaționale. Numesc *îngrijiri relaționale* ansamblul de atitudini, comportamente și cuvinte ale însoțitorului, care ar trebui să-i permită unei persoane bolnave să:

- încerce să înțeleagă sensul bolii în istoria sa personală și familială;
- se integreze în anturaj;
- își clarifice relația cu tratamentul și cu persoanele-cheie care îl prescriu (medici și specialiști);
- își reintre în posesia alegerilor din viață, pe cît posibil.

Dacă acceptăm ideea că bolile, oricare ar fi elementul declanșator, sînt limbaje simbolice, formarea personalului de îngrijire trebuie să aibă la bază noțiunea de însoțire tocmai pentru a nu se nega pe sine.

Copiii sînt specialiști imbatabili în limbajele nonverbale. Corpul lor este un adevărat centru de mesaje emise către mediu, care nu le înțelege în calitate de mesaje, ci de „comportamente jenante sau îngrijorătoare", care trebuie, așadar, corijate.



Această tînără, medic pediatru, povestește cum i s-a putut adresa micuțului Maxim de 1 an și 2 luni, spitalizat de cîteva săptămîni, în urma unei crize de isterie a mamei sale, care la rîndul ei fusese internată într-o clinică specializată. În fiecare noapte, Maxim se trezea buimac, se dădea cu capul de tăblia patului, își smulgea părul. Într-o noapte, ea l-a luat în brațe și i-a spus: „Maxim, nu ești vinovat de suferința mamei tale." Bebelușul a privit-o îndelung, a suspinat, apoi s-a oprit din plîns și a dormit pînă dimineață.

Da, limbajele corpului ne vorbesc nu doar despre suferințe, ci și despre aspirații, despre tot ce înseamnă dorința de a trăi.

Vom încerca să ne ilustrăm aceste reflecții prin exemple trăite, culese și studiate în sesiunile de formare privind dezvoltarea și schimbarea personală. Nu propunem un model explicativ global, nici nu vrem să cădem în generalizări abuzive, și deci oarbe, ci doar încercăm să înțelegem un ansamblu de fenomene la care luăm parte nu din proprie voință, ci mai degrabă sub o formă de interacțiune și inter-relaționare.

Fiecare dintre noi a putut observa, repera, asculta cîteva dintre fenomenele psihice, trăirile descrise în continuare, ce au fost catalogate drept stres sau porți deschise către agresiunea externă sau apeluri la boală.

## Ce ne spun durerile?

Durerile (care devin uneori boli) sînt limbaje simbolice prin care încercăm să spunem:

- conflictele interpersonale și intrapersonale;
- situațiile neîncheiate (și mai ales resentimentul legat de ele), care sînt tot atîtea răni deschise în adîncul corpului;
- despărțiri, pierderi, care nu au fost ușurate de un doliu;
- vechi mesaje de fidelitate, de compensare, de supunere sau de conformare pe care le acceptăm (sau cărora ne

opunem cu o cheltuială energetică considerabilă și cel mai adesea inutilă). Prin culpabilizare, rămînem legați de suferințele celuilalt, prizonierii loialității noastre.

*Din toate actele neîncheiate, din toate gesturile neduse pînă la capăt, din tot acest aproape din care ne țesem nopțile și zilele, din toate întîlnirile abandonate cu sine și cu ceilalți, într-o zi apare criza.*

Christiane Singer, *Histoire d'âme*
*(Poveste de suflet)*

Iată marile stimulente aflate la originea unei somatizări sau a trecerii la acte somatice.

**Conflictele intrapersonale și interpersonale**

Conflictele interioare izbucnesc de fiecare dată cînd între ceea ce simt și ceea ce fac, între ceea ce arăt și ceea ce trăiesc există un decalaj. Cînd sînt împărțit între o dorință și o teamă, între două dorințe, între două constrîngeri, creez în mine o stare de tensiune, de violență, care mă persecută și mă dezechilibrează.

„Sună telefonul și o prietenă îmi spune că sînt invitat la o serată, că s-a angajat în numele meu. Pe moment, nu spun nimic, înșir banalități și închid. După aceea, am reacții febrile, mă doare gîtul, am toate simptomele unei angine..."

Cîte angine, cîte gripe nu sînt „expresia" în acțiune a unui refuz nerostit, a unei exprimări personale care nu a găsit calea de a se face înțeleasă? Dacă fac rapid legătura între începutul meu de angină și telefon, îmi pot vindeca angina vorbind: îmi sun interlocutorul, condamn angajamentul făcut în numele meu, îmi reiau libertatea de a mă angaja eu însumi.

Această femeie s-a căsătorit cu un alpinist celebru, temerar, care o duce în fiecare vară pe cele mai înalte vîrfuri. Ea își urmează soțul, dar se teme cumplit de anumite ascensiuni și ar vrea să-și facă auzită cererea... de a rămîne în cabană să citească, să viseze în timpul „ascensiunii" lui. În fiecare vară, ea face un herpes, care se întinde pe jumătate



de buză... ea „profită" de acest inconvenient pentru a refuza relațiile sexuale. În ziua în care a reușit să intre într-un conflict deschis, adică să pună față în față nevoile ei reale și pe cele ale soțului... și să hotărască să și le respecte pe ale ei, herpesul a dispărut complet. (Multe infecții vaginale rezistente și dureroase se instalează fără o „cauză" evidentă și nu pot fi descoperite la analize: ele exprimă adesea neînțelegeri, refuzuri neexprimate, „violențe" relaționale).

O altă femeie a făcut la 44 de ani cancer la sîn. Tratament, operație și vindecare. Către 50 de ani, spune cum a trăit această aventură: „Am ascuns totul prietenilor. Nimeni n-a știut ce aveam. Am profitat de vacanțe pentru a mă opera. Nici familia mea nu știa..."
Am invitat-o să coreleze vîrsta din momentul apariției cancerului cu ce i se întîmplase mamei ei la aceeași vîrstă. După o fază de negare („nu s-a întîmplat nimic deosebit..."), ne-a spus: „Ah, da, îmi amintesc. Mama mea a născut-o pe sora mea. La începutul sarcinii, îi era rușine și a lăsat să se creadă că avea fibrom. Cum voiam să devin medic pediatru, eu m-am ocupat de copil."
Ceva mai tîrziu, a recunoscut că această naștere i-a „înveninat" viața: „Mă luau drept mama copilului și nu îndrăzneam să spun nimic, îi lăsam să creadă asta. Nu mi-am exprimat sentimentele reale. Fratele meu, cînd s-a întors din armată și a descoperit copilul, a spart ușa de la salon."

Regăsim același mecanism: să ascunzi, să nu spui nimic, să închizi violența resimțită.

Michèle, care are 28 de ani, trăiește împreună cu părinții și iese cu un prieten devenit iubit. Trebuie să se întoarcă acasă înainte de miezul nopții. La fiecare ieșire, în timpul întîlnirii, se simte rău. „Simțeam un fel de bară pe frunte, mi se strîngea stomacul, aveam crampe. Eram prost dispusă toată seara, eram o ruină. Devenise un fapt notoriu. Durerile încetau către 11.30. Atunci îi propuneam să mă conducă acasă. Ultimele zece minute eram bine. Mereu făceam dragoste în mașină chiar înainte de întoarcere."

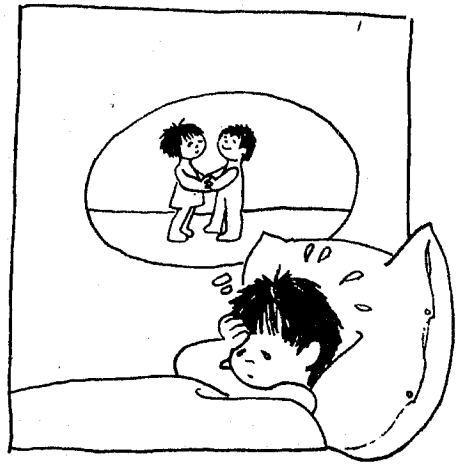
Ca și cum starea de conflict interior trebuia să se exprime în exterior printr-un simptom-limbaj.

**Situații neîncheiate**

Corpul păstrează amintirea a tot ce am trăit (o memorie inflexibilă, chiar dacă amintirea se diluează sau se evaporă de-a lungul anilor), a evenimentelor care ne-au marcat... sau care ni s-au părut inofensive, dar au lăsat urme violente. O frază sau o remarcă va fi „înscrisă" ca o agresiune, va rămîne ca o rană.

Situațiile nefinalizate din copilărie există în număr infinit în corp și se vor exprima îndelung prin limbaje care ne uimesc... și cel mai adesea ne fac surzi.

Părinții acestui băiețel de 8 ani s-au mutat în timpul anului școlar; el și-a pierdut cea mai bună prietenă, pe Claire, prima lui iubire. Și în fiecare an, în-aceeași perioadă, februarie, el face otită.



*„N-ar fi trebuit să accept niciodată să mă mut cu părinții cînd tata a fost chemat la Paris."*

Otitele „refuzului", ale acelui „nu sînt înțeles" sînt frecvente la copiii răniți de neînțelegerea adulților. Ca și cum ar spune: „Sînteți surzi, acolo, în locul pe care vi-l indic prin boala mea..."



„Mama nu mi-a vorbit niciodată despre nașterea mea. Într-o zi, cînd îi spuneam că îmi doresc să am un copil cu prietena mea, mi-a povestit cum m-am născut eu. «Te-au pus sub un clopot cu oxigen, medicul ți-a masat puternic toracele, ți-a aspirat mucozitățile cum cureți o hazna», a adăugat ea. Cîteva zile mai tîrziu, am retrăit, la 29 de ani, tot ce descrisese ea: sufocare, mucozități în gît și în sinusuri, dureri de cap, alergie violentă la lumină, care deodată părea prea puternică... am sentimentul că m-am născut prea devreme, am respirat prea repede, că mai aveam nevoie de timp..."

Cînd a aflat de moartea (într-un accident de mașină) a prietenului său, cu care era împreună de patru ani, Paule a rămas calmă. A închis telefonul și a continuat să se machieze, pentru că trebuia să iasă în oraș: „Eram ca anesteziată, mirîndu-mă de ce nu sufăr." 15 ani mai tîrziu, Paule e căsătorită deja de zece ani. Soțul trebuie să-și schimbe locul de muncă. Lipsește de zece zile și într-o seară îi telefonează să o anunțe că a avut un accident de mașină, că nu e rănit, că doar mașina e distrusă. Închizînd, Paule începe să tremure, să-i clănțăne dinții, tresare: „Îmi venea să țip, să urlu, să sparg, să fac rău, îmi vibra corpul. Cînd mi-am putut suna soțul, i-am spus (fără să-mi dau seama) pe numele primului meu iubit. Cred că a înțeles foarte bine și asta m-a ajutat să trec prin perioada de violență. După aceea, ne-am putut spune lucruri pe care le ascunsesem ani de zile."

Situațiile neîncheiate duc la numeroase frustrări, măcinări. Întrețin sentimentul de nonvaloare, nonexistență; tot ele alimentează revenirea furiilor, dorințe de răzbunare, violențe refulate... care încearcă să se exprime prin dureri, mai ales prin simptome repetate (psoriazis, colici renale, ulcer etc.). Se vor exprima și prin ceea ce numim trecerea la acte somatice: accidente, răni accidentale, lovituri.

„Nu am mai avut un accident de mașină de 15 ani. Primul a avut loc cînd mă îndreptam spre tînăra pe care o iubeam, cînd încă nu îndrăznisem să o părăsesc pe cea cu care locuiam. Și al doilea, astăzi, 15 ani mai tîrziu... în

drum spre notar pentru un partaj de bunuri, tocmai pentru a mă despărți de aceeași femeie către care mă îndreptam acum 15 ani. De fiecare dată, ceva a rămas neîncheiat în aceste două relații, atît de diferite totuși."

### Despărțiri și pierderi

Despărțirile sînt resimțite în grade diferite, în funcție de vîrstă și de faza de dezvoltare. Adesea, emoția, sentimentele reale legate de aceasta nu sînt exprimate direct, nu pot fi spuse, nu se poate ține doliu și acest fapt se înscrie în corp printr-un semn, printr-o urmă care se va face simțită mai tîrziu datorită unui mic eveniment declanșator.

Un bărbat de 50 de ani povestește cu emoție intensă, amestecată cu disperare și mînie momentul cînd, la 7 ani, întorcîndu-se de la școală, și-a descoperit prietenul-purcelușș „Boum Boum" tăiat, agățat de zidul casei. Tatăl îi ucisese cel mai bun prieten, confidentul. A stat ascuns toată noaptea, avînd un sentiment enorm de vinovăție: „N-am știut să-mi apăr prietenul."

Și ani de-a rîndul, la vremea Crăciunului, găsește mereu mijloace pentru a se răni, a se tăia, a se mutila. Corpul lui poartă urma numeroaselor cicatrici... dovada neputinței din acel moment al vieții sale de a-și salva animalul preferat — „ființa cea mai dragă din lume" — și dovada vinovăției transformate în pedeapsă.

Această femeie, mamă a patru fiice, suferă de alergii „dintotdeauna" (întotdeauna trebuie să ne întrebăm cînd începe acest „dintotdeauna" într-o viață). E alergică la anumite mirosuri, la anumite particule; alergia e legată de pierderea unei păpuși, ce a fost aruncată pentru că era „prea veche, prea murdară". „N-o să ții mizeria asta în pat", decretase mama. Și în fiecare an, în octombrie (cînd fusese aruncată păpușa) ea face o sinuzită infecțioasă puternică, agresivă. Aceste urme au fost descoperite atunci cînd, făcînd curat în hambar, a descoperit prima păpușă a fiicei ei mai mari și a izbucnit în hohote... fără să înțeleagă.



Mica Louise avea 9 ani cînd și-a pierdut dădaca, singura mamă pe care a cunoscut-o. Aceasta avea 60 de ani cînd a murit; 50 de ani mai tîrziu, Louise, devenită bunică, a făcut o depresie. Mai tîrziu, i-a spus fiului ei: „Știi, am crezut că și eu o să mor la 60 de ani, ca mama mea."

Angoasa de a muri la aceeași vîrstă ca părinții sau vina de a le supraviețui, de a merge mai departe decît ei e frecventă și tenace în mulți adulți.

Această tînără de 30 de ani i-a povestit într-o zi tatălui ce i se întîmplase la 12 ani, în clasa a patra. „Eram într-o clasă în care mă simțeam bine, acolo erau toți prietenii mei, colegii mei, și într-o zi dirigintele v-a chemat să vă spună că sînt foarte inteligentă și că ar trebui să mă transferați la un alt liceu, mai bun, mai riguros. Anul următor m-ați înscris la o altă școală; brusc, m-ați smuls, m-ați transplantat într-o clasă «plină de copii de cretini, burghezi pretențioși și infecți», care nu m-au acceptat și poate că nu ați remarcat că exista o legătură între infecția pe care am făcut-o în acel an și această situație. Am intrat în spital, unde am găsit un mediu bun pentru mine...
Tată, cînd plantezi un arbore, pregătești cu grijă solul. Faci asta pentru un arbore... dar nu și pentru copiii tăi."

Da, luciditatea copiilor și exigențele lor în ce privește relațiile de calitate ar trebui să ne trezească. Și acest tată a înțeles după 18 ani legătura dintre infecție și dezrădăcinarea, scoaterea fetiței din mediul ei.

Angèle, o tînără de 32 de ani, căsătorită de cinci ani, ne-a spus într-o grup de formare că începînd de la căsătorie are infecții urinare frecvente: „E ciudat, pentru că am trăit cu soțul meu șase ani înainte de a ne căsători. Și n-am făcut nici o infecție..." Ea și-a descoperit rana ascultînd o altă participantă, care vorbea de durerea ei de a-și fi pierdut numele (numele tatălui) prin căsătorie și de dorința de a și regăsi numele la care ținea.

După cîteva săptămîni, Angèle ne scria pentru a ne spune despre drumul parcurs, dispariția totală a infecțiilor, relațiile

reînnodate cu tatăl, sentimentul crescut de armonie. Înțelegem în această situație că Angèle și-a văzut mariajul ca pe o amputare a numelui, rană prost cicatrizată, care continua să se infecteze și să se exprime prin infecția urinară.

Unul dintre misterele corpului fiecăruia este acela de a se exprima pe căi imprevizibile... Și ne mirăm de fiecare dată cînd ne legăm de un eveniment important și descoperim că...

*Durerile exprimate nu mai dor.*

Un băiat a fost abandonat în ziua nașterii de o mamă descumpănită, înnebunită, amenințată ea însăși cu abandonul. A fost adoptat de mic de un cuplu de agricultori, care, după ce femeia pierduse mai multe sarcini, adoptaseră o fiică, dar și aceasta murise de mică. Băiatul care a intrat în această familie a țipat în fiecare noapte în primele șase luni.

Mama și tatăl adoptivi se trezeau cu rîndul și îl legănau pentru a-l liniști. În prezența lor adormea, dar se trezea după o jumătate de oră și-și relua țipetele neliniștite și neliniștitoare.

După 40 de ani, evocînd anxietatea abandonului mereu închisă în el și exploziile de furie declanșate de teama reactivată de un cuvînt sau de un gest, bărbatul se întreabă: Copilul țipa pentru a se asigura de prezența părinților, pentru a fi sigur că nu va fi iar abandonat? Sau țipa pentru a le dovedi părinților traumatizați că el nu va muri subit, în noapte, precum fiica decedată?

Aceste țipete erau un limbaj. Liniștindu-l prin legănat, părinții îl împiedicau să-și exprime angoasa. Lăsîndu-l să țipe, ar fi lăsat angoasa să-l invadeze. Un cuvînt ar fi putut rezolva... „Da, mama ta te-a părăsit în ziua nașterii. Și ți-e teamă să nu fii iar abandonat. Noi sîntem aici și n-o să te părăsim. Da, fetița care era aici înaintea ta a uitat deodată să respire. Dar nu e vina ta. Tu nu iei locul ei. Aici ești tu, viu și puternic. Nu trebuie să porți spectrul ei și durerea noastră."



**Vechi mesaje de fidelitate sau de compensare**

Copiii, chiar și după ce au devenit adulți, sînt adesea reparatorii rănilor ascunse ale părinților. Ca și cum ar trebui să ne inserăm în corp rănile, decepțiile, lipsurile părinților. Se creează o rețea vastă de fidelități și compensații, în strînsă relație cu reacțiile fizice (boli, accidente, răni diverse...).

Există și „misiunile" atribuite unuia sau altuia dintre copii, misiunea de a reuși, de a fi fericit, de a nu fi fericit, de a eșua, de a dovedi, de a aparține de... Substratul acestor misiuni apare sub forma supunerii, a identificării, a datoriei sau a opoziției.

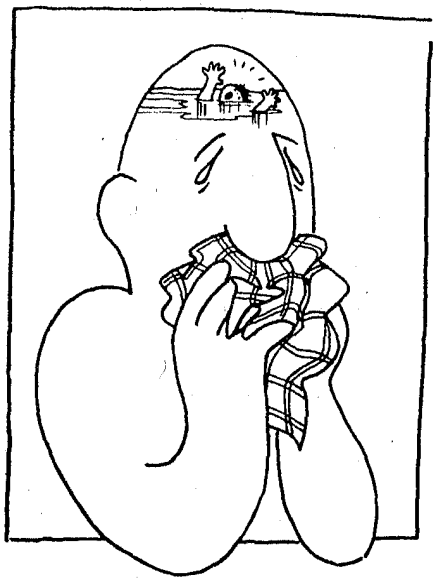
Jean, 37 de ani, făcea sinuzită de mai multe ori pe an; aceste răceli au durat pînă cînd i-a putut spune mamei sale, după 30 de ani, „adevărul" despre o întîmplare din copilărie. La 7 ani, era să se înece și le ascunsese acest lucru părinților. În acea zi, ascultîndu-l, mama și-a deschis brațele și a spus: „Copilașule!" El a plîns și a lăsat să se scurgă în acel moment apa care-l angoasase și care-l închisese atîția ani în tăcere. A scăpat de sinuzitele cronice.

Fidelitatea față de vechi mesaje, angajamente, compensații există.

Această femeie a vrut să-i redea și să-i ofere mamei bebelușul pe care aceasta îl pierduse din cauza unei complicații de sarcină, un băiețel care ar fi făcut bucuria bunicii. În viața de cuplu nu a existat un fiu, „doar" trei fiice. Și după cîțiva ani, tînăra a făcut un chist pe ovarul stîng. (La masa de familie, mama era întotdeauna în stînga.)

Cînd ascultăm, lăsăm să se asocieze semnele emise de corp, începem să înțelegem povești fabuloase... și nu neapărat dramatice.

Povești despre legături, atașamente, despre apartenențe — într-una dintre acestea, un copil încearcă să spună printr-un simptom tipic: „Vedeți că sînt și un Durand" (cînd familia Dubois încearcă să-l facă pe copil să fie doar unul de-al lor).



*„Dacă mi-aș fi ascultat sinuzitele sau anginele, mi-aș fi înțeles... temerile și mai ales tăcerea din jurul lor."*

Memoria corpului e extrem de bogată și nu-i nimic ciudat în faptul că se exprimă. Corpul strigă astfel prin tăcerea cuvintelor.

Încearcă să vorbească, să treacă peste conflicte, să se debaraseze de sentimente prea grele, de cereri refulate, să se elibereze de sentimente de datorie sau de compensație. Astfel, corpul poate deveni un cîmp de bătălie foarte fecund prin discursurile contradictorii care se înfruntă.

Dilema celor care ascultă și îngrijesc este: „Dacă îngrijesc, distrug simptomul. Blochez ceea ce încearcă să se rostească."

De aceea medicina clasică, țintind restabilirea funcționării, suprimarea consecințelor unei infecții, riscă să treacă pe lîngă esențial: înțelegerea a ceea ce se spune, a ceea ce se strigă, a ceea ce se dezbate sub forma unei somatizări.



E bine să îngrijești de toate aceste aspecte. Îngrijirile relaționale pe care le propunem vin să sprijine, să întărească acțiunile terapeutice propriu-zise.

Adesea, inconștient, în relația cu îngrijitorul apar reparații simbolice — printr-un gest, un cuvînt, o asociere într-un lanț de semnificanți care scapă îngrijitorului și îngrijitului. Anumiți terapeuți au darul de a introduce în relație echivalente simbolice care restaurează această dimensiune în celălalt. Forța unei atitudini, a unui gest, a unei ascultări, va fi proporțională cu dimensiunea sa simbolică.

## Cauza sau sensul bolii

Ansamblul de îngrijiri relaționale propuse ar trebui să-i permită bolnavului să perceapă sensul bolii, funcția simbolică a acesteia. În multe dintre încercările de înțelegere și de „îngrijire", se face confuzie între căutarea cauzei (pentru a explica, a justifica boala) și încercarea de a înțelege sensul ei.

Acest bărbat de 40 de ani și-a reluat studiile pentru a deveni animator. Cu cîteva zile înainte de susținerea lucrării de diplomă, e asaltat de dureri violente. Medicul îl diagnostichează cu fisuri ulcero-anale și îl invită să se opereze urgent. Se simte abătut și leagă această situație de ce i s-a întîmplat în diferite momente din viață, cînd avea de susținut o confruntare: criză de apendicită înaintea obținerii brevetului, hepatită la bacalaureat, depresie înaintea unui examen important.
Legînd aceste fapte, își dă șansa de a înfrunta pozitiv situația, care, prin repetiție, îl duce la mesajul primit în copilărie: „Ah, tu n-o să reușești niciodată! Nici nu merită să te prezinți undeva!" Aceste reușite posibile erau un fel de transgresiuni. Riscul de a fi infidel acestui mesaj se traducea printr-un conflict manifestat de corp.

Adesea vrem să dăm o explicație unei boli, să găsim fie o cauză materială sau fiziologică, fie una psihologică.

„De cînd m-a părăsit soțul, am insomnii."

Această încercare de a explica o somatizare, o dereglare, o disfuncție este pentru mine o capcană. Nu trebuie căutată cauza, explicația bolii sau a traumatismului, ci semnificația. Boala trebuie concepută ca un limbaj dintr-un lanț de semnificanți care ne scapă.

Astfel, insomniile acestei femei pot avea sensul unei autoimpuneri, al unei pedepse pentru că nu și-a ascultat tatăl, care îi spusese: „N-ar trebui să te căsătorești cu un tip ca ăsta. Mă dezamăgești." Încearcă să se împace cu tatăl. „Aveai dreptate, tată. Uite cum sînt pedepsită." Nu știm, dar „căutînd" sensul, și nu cauza, obținem adesea o schimbare, dispariția simptomului, refacerea unei relații esențiale.

Ce semnifică otitele acestui copilaș? „Mamă, nu mă înțelegi. Nu înțelegi nimic." Niște urechi trebuie destupate, dar nu cele care am crede noi.
Cîte cazuri rezistente de psoriazis, tratate, îngrijite ani la rînd de către dermatologi competenți..., dar surzi, „izbucnesc", se dizolvă literalmente cînd violența se exprimă? Mînia teribilă a acestei femei de 30 de ani împotriva surorii ei, care îi furase prenumele păpușii... atunci cînd avea 5 ani îi permite să „se vindece" de un psoriazis tenace... care nu voia decît să fie înțeles!

Întoarcerea evenimentului refulat eliberează punctele fixe de ancorare și ne permite să lăsăm în urmă un „semn", un germene de conflict, un punct de tensiune.

Bineînțeles, mama unei adolescente de 13 de ani nu știe că înscrie în corpul fiicei sale o judecată fără apel împotriva „oamenilor care nu știu să iubească o singură persoană odată" (poate că vorbea de iubitul ei, care avea mai multe relații). Și cînd această tînără se va simți atrasă la 15 ani de doi băieți deodată... va avea crize violente (diagnosticate drept crize de apendicită). Ea își exprimă conflictul („țin la ei, la amîndoi") și atașamentul față de mamă („nu vreau să te dezamăgesc"). Și conflictul intern cu imaginea interiorizată („nu vreau să fiu văzută ca o femeie ușoară sau ca o stricată...").



La a treia criză (cu cîteva minute înainte să plece la spital pentru operația de apendicită), un schimb de cuvinte cu un prieten va „deschide" conflictul. Va face să se spargă abcesul de contradicții și îi va permite fetei să se accepte mai bine pe ea însăși cu aceste atracții multiple... fără a suporta mutilarea unei operații. „Apendicele s-a dezumflat ca o bășică."

Stéphane are 8 ani. E ziua lui. Mama, celibatară, a invitat bunicii și o mătușă. Totul pare bine, e vesel, relaxat. Dar sună telefonul, e prietenul mamei, care ar vrea să petreacă cîteva zile cu ea. Așa că ea îl invită. La scurt timp după sosirea prietenului, Stéphane are o criză febrilă, e consultat, palpat. I se ia temperatura, are 40,8° C. Stă în pat. Masa aniversară are loc fără el... „în jurul" prietenului mamei. Ca și cum Stéphane se pedepsește și își pedepsește mama că nu a făcut o alegere... în favoarea lui.

O fetiță de 10 ani, întorcîndu-se de la schi, are dureri violente de burtă, vărsături, stări de rău. Această stare durează două luni, pînă cînd îi spune mamei că a sărutat un băiat pe gură și că a auzit la radio faptul că SIDA se ia prin sărut.
Angoasa exprimată prin corp este cunoscută de majoritatea pediatrilor, și totuși de cele mai multe ori se tratează sindromul.

Paule, căsătorită de 12 ani și mamă a doi copii, e însărcinată a treia oară. Soțul nu acceptă sarcina și îi spune: „Dacă păstrezi al treilea copil... divorțez." Paule s-a resemnat, a avortat și de atunci are hemoragii abundente, brutale, neregulate. Pe plan fizic, „totul e în ordine". Ce o poate ajuta să „înțeleagă" unde e rana? Ce sîngerează în ea? Cine s-o asculte, ca să înțeleagă partea rănită, atinsă de întreruperea de sarcină?
Îi va lua șase ani (cu ajutorul unui mic eveniment) să descopere și să recunoască faptul că însăși relația cu soțul fusese rănită, fisurată. Ultimatumul lui („eu sau copilul?") sfărîmase ceva în relația lor... și sîngele din hemoragii

exprima această ruptură dintre ei, rana deschisă din relația lor, care sîngera.

Îl cheamă Jean — acesta este prenumele fratelui mamei, mort de tînăr. Își poartă numele ca pe o urmă a rănii trăite de mama sa, care, fetiță fiind, își adora fratele mai mare. Cum s-ar putea prezenta ca o ființă sensibilă? Fidelitatea lui... îi va dicta să se autopedepsească, să se anestezieze în planul simțurilor și al plăcerii, să nu întrețină viața din el. Jean are de șase ani o relație stabilă cu o tînără, dar nu simte „nici o plăcere" cu ea. Erecțiile îl fac să intre... și să aștepte. Și nu se întîmplă nimic. „Neputința" de a se lăsa dus de plăcere îl duce la un sexolog.
Cînd Jean acceptă să-i înapoieze mamei suferința care îi aparținea, aceea de a fi pierdut un frate iubit, cînd Jean va accepta să renunțe la un prenume macabru pentru a-și lua un nume viu... dinamica sa personală se va schimba și ne va scrie pentru a ne spune că „a ieșit din neputință, că a găsit plăcerea".

Pierre este un israelian care studiază în Franța. Trăiește împreună cu prietena lui. În cîteva luni, își va lua diploma de inginer. Părinții hotărăsc să îl viziteze, cu intenția de a-i aminti angajamentul față de țara lui, adică să se întoarcă acasă după ce-și va obține diploma. Pierre e împărțit. Își iubește prietena, îi place Franța și nu se gîndește să se întoarcă „imediat" în țara lui.
Cînd părinții hotărăsc să-și scurteze sejurul și să plece, Pierre le propune să-i însoțească cu mașina la aeroport. Pe autostradă, la cîțiva kilometri de aeroport, se oprește într-o parcare pentru a-și satisface nevoile fiziologice și-și rupe piciorul pur și simplu coborînd din mașină (dublă fractură, spitalizare, placă de fixare...).
Pierre nu crede că „accidentul" are de-a face cu conflictul lui, cu relația cu părinții... sau cu iubita. Dacă adăugăm că prima probă de examen urma să aibă loc în săptămîna următoare... ce ar trebui să-l convingă? Așteptînd, își tratează fractura ca pe o fractură și atît.

Jeanne a hotărît să se căsătorească, orice-ar fi, înainte de sfîrșitul anului. În ziua de revelion, își ia un angajament



față de un iubit. Pe nepregătite, dar cu toată familia de față. Și a doua zi se trezește bolnavă coaptă. Trei luni va fi bolnavă, avînd aceleași simptome (rău de la stomac, arsuri, dureri de cap...). După trei luni, pleacă în Maroc cu iubitul ei și începe să ia anticoncepționale. La întoarcere, simtomele se amplifică și se concentrează în cele opt zile dinaintea menstruației. „De fiecare dată, timp de o săptămînă întreagă, mi-era îngrozitor de rău."
Se căsătorește și timp de 16 ani este bolnavă cronic, suferind mai multe zile pe lună... cu excepția celor două sarcini: „Grețuri de sarcină? Nu știu ce-i aia..." În cuplu, în toți acești ani, nici o ceartă, nici un reproș, nici o revendicare: „Nici un cuvînt mai ridicat decît celălalt, nici mai jos. Eram văzuți ca un cuplu ideal", adaugă ea.
Într-o zi, izbucnește un conflict între ea și soț. O adevărată explozie eliberatoare, de care a fost ea însăși uimită: „Nu-mi credeam urechilor ce spuneam. Mă revoltam. Am țipat: «Sînt bolnavă de cînd te cunosc. Nu aveam nimic înainte... Spui că ești o victimă. Dar eu sînt sufocată de relația noastră.» După această «ieșire» sălbatică, vehementă, durerile au dispărut și mi-am regăsit sănătatea de tînără... dar relația cu soțul a devenit dificilă, adică reală.
Începusem să mă schimb și să recunosc că «angajamentul meu de la sfîrșit de an» era o punere în fapt, și nu o dorință adevărată... Și am plătit atîția ani cu somatizările mele. Mai tîrziu i-am spus soțului că mînia exprimată către el era împotriva mea, fiindcă m-am mințit singură."

Marie, mamă a trei copii, și-a pierdut la 9 ani tatăl, care avea 39. Își amintește bine evenimentul. Își făcea temele, către seară, cînd tatăl s-a ridicat, a făcut cîțiva pași, apoi a căzut lîngă șemineu. Ani de zile a trăit acest moment, „căderea serii", cu agitație, iritare, „un fel de rău". A făcut legătura între acest comportament și amintirea morții tatălui chiar în ziua de aniversare... a 39 de ani.

Asocierile de date sînt înscrise în noi și se reactivează în momente-cheie sau dezvăluie o situație dificilă sau neîncheiată. Vă propunem un demers de arheologie familială pentru a înțelege legăturile ascunse care unesc nu două ființe, cum

BIBLIOTECA PUBLICĂ
„B. P. HAȘDEU"
Șos. Ștefan cel Mare Nr.20

am crede, ci două întîmplări de viață. Cînd apare o boală sau un accident, e interesant să te întrebi ce s-a întîmplat cu tata, cu mama cînd aveau vîrsta noastră, în momentul evenimentelor. E o căutare dificilă, pentru că poate îngloba două-trei generații, sau chiar pe copiii noștri.

Un bărbat descoperă că infarctul pe care l-a făcut la 42 de ani are un echivalent la tatăl său: la 42 de ani, acesta avusese un accident de mașină care aproape îl costase viața.

O femeie a cărei mamă fusese bolnavă încă de la nașterea sa se trezise brusc, la 17 ani, în rolul de îngrijitoare, răspunzînd de casă (șapte frați și surori). Tatăl fusese spitalizat pentru un cancer și mama căzuse la pat, suferind de sciatică. Ea a administrat totul cu devotament și competență, luîndu-și bacalaureatul și continuînd să ducă ani de-a rîndul o viață supraîncărcată în „profesia" ei de îngrijitoare.
La 39 de ani, își descoperă un cancer la sîn. Căutînd sensul și nu cauza afecțiunii, își dă seama că fiica ei cea mare are exact vîrsta la care ea își luase în îngrijire părinții. Era ca și cum ar fi așteptat ca fiica ei să ajungă la vîrsta de a-și asuma rolul care îi fusese atribuit ei: cel de a fi mamă a părinților, pentru ca în sfîrșit să fie îngrijită, să-și înceteze hiperactivitatea.

Repetițiile și scenariile ne jalonează existența... și noi le dăm voie.

„De fiecare dată cînd sînt în conflict și nu-mi pot exprima poziția, nu pot fi înțeleasă, am un accident de mașină, nu grav, dar... costisitor (caroseria șifonată, faruri, portiere, roți). De aceea, după un conflict neexprimat, am obiceiul să iau un taxi..."

## Recomandări terapeutice... prin simboluri

Dacă acceptăm ideea că „durerile" produse de corp (și care devin cîteodată boli și somatizări funcționale) sînt limbaje simbolice, asta înseamnă că ar fi posibil să le vindecăm nu doar pornind de la simptome, ci de la sens, de la discursul ascuns în care se înscriu și să le tratăm prin răspunsuri simbolice.



Propunem uneori „răspunsuri simbolice", care sînt înțelese și devin elemente active în vindecare sau provoacă dispariția simptomelor.

Micul Thomas, 6 ani, suferă de astm de doi ani și jumătate. Tatăl său a părăsit-o pe mamă cînd Thomas avea 3 ani și jumătate (elementul declanșator). Se joacă singur, refuză să-și amestece fratele sau sora în jocuri, refuză viața socială propusă de mamă, se rupe de tot. Spune adesea: „Nu-mi place aerul din casa asta, prefer aerul tatei."
Îi propunem mamei să folosească o sticlă mare (numită damigeană), pe care va lipi o etichetă cu „Damigeană cu aer de tata", cu un mic furtun de aspirat. Și în ziua în care mama aduce sticla cu aer, Thomas se joacă în baie, o strigă pe mama și îi spune: „Uite, fac ca peștele. Și respir sub apă." Ea spune: „Nu a mai făcut crize de astm din acea zi. Am fost foarte emoționată de această împăcare simbolică."

Mai propunem și ceea ce numim jocuri, prescripții simbolice, care se referă la un aspect al discursului sau al simptomului, înțeles ca avînd încărcătură simbolică puternică. Ni se întîmplă să prescriem unei persoane să asculte Mozart pentru rinichi sau pentru ficat, să-și imagineze ceafa ca pe un burete uscat care se umflă cu apă în timp ce coboară încet în mare...

Micul René, 4 ani și jumătate, merge la creșă pentru prima dată și din a treia zi începe să facă în pantaloni. Tatăl se supără, îl amenință și îi promite o bătaie în cazul în care continuă: „De acum ești mare!" René îi spune mamei: „Nu pot să mă abțin. Iese singur. Îmi vine și gata."
Îi propune mamei să-i povestească despre nașterea lui. Izbucnește în hohote, spunînd: „Nu i-am vorbit niciodată despre asta ca să nu-l traumatizez, e născut prin cezariană." Acceptă totuși să-i povestească ce a trăit ea, decizia obstetricianului... Ne spune apoi că dificultățile lui René privind defecarea au dispărut de a doua zi după ce i-a povestit.

Acest copil avea 12 ani cînd tatăl său s-a sinucis, spînzurîndu-se. Tăcerea din jurul acestui eveniment, în familie și în viața sa, îl face să aibă adesea dureri de laringe (sufocări, spasme). Timp de 30 de ani, suferă mai multe operații: amigdale, chist, ganglioni în gît și la ceafă. Într-un joc simbolic, îi vorbește tatălui său despre mînia lui și despre iubire, fidelitate, prin toate acele cicatrici. Tot atîtea dovezi de existență ale acestui tată care a dat bir cu fugiții prea devreme... Bărbatului i-a fost imposibil să-i spună acestui tată: „Te iubesc și îți port pică."

Un prieten chirurg a acceptat să le lase pacienților săi o mărturie simbolică pentru ceea ce le-a luat.

„Relația mea cu ei s-a schimbat total. Am remarcat și o diminuare a complicațiilor postoperatorii."

Propunem, de exemplu, să se filmeze pe video cezarienele și să se ofere banda mamelor. Ele vor hotărî dacă vor să *vadă* cum s-a născut copilul.

În acest domeniu, al creativității, putem încerca multe, putem introduce fantezia și magia simbolicului. Putem încerca mici povestioare pentru copiii noștri, lăsîndu-ne imaginația să facă asocieri libere și active, pornind de la un simptom, legînd astfel diferite aspecte ale lumii lor interioare de viața cotidiană, dîndu-le imagini, fabule care reprezintă realitatea și vastul domeniu al inconștientului.

*Să trăiești cuvinte dincolo de sensuri, să trăiești sensurile dincolo de dureri.*

Dominique Meunier

În acest demers ce constă în a asculta durerile corpului pentru a înțelege mai bine ce spune, capcana care trebuie evitată o reprezintă confuzia între cauză și sens. Avem prea mult tendința să căutăm cauza, adică explicația unui lucru. Înlocuim prea ușor înțelegerea — o căutare a semnificației, cu explicația — o căutare a științei, a controlului și a stăpînirii.

Prea adesea vorbim *despre* corpul nostru, vorbim *în locul* corpului nostru, în loc să-l lăsăm pe el să vorbească. Dar îi putem „vorbi" și corpului nostru prin multiplele limbaje simbolice pe care le avem la dispoziție. El are nevoie mai mult de înțelegere decît de control.



*Toate bolile, durerile nu sînt atît de negative pe cît par* la început; au un sens și, într-un fel, reprezintă *un mijloc de a stabili un echilibru* într-un sistem intern amenințat, un mijloc de a scoate la iveală ce nu se spune.

Organismul individual este un ecosistem în sine, care nu poate exista fără legătura cu un ecosistem mai vast, cel al mediului și al relațiilor apropiate. Fiecare boală, fiecare atingere are una sau mai multe funcții ascunse, care fac posibilă descoperirea — pentru a trece de la îngrijire la vindecare.

*Să-ți asculți corpul înseamnă să asculți pentru o mai bună relație cu tine însuți. Să ne ascultăm pe noi în fața celuilalt pentru a ne permite să rămînem vii și sănătoși. De ce nu?...*

# 9

# Terorismul relațional

## Sau „dacă m-ai iubi cu adevărat"

*Fără imaginație, iubirea n-are nici o șansă.*

Romain Gary

Terorismul politic face uz de violență pentru a provoca o schimbare de atitudine la ceilalți, impresionîndu-i printr-un climat de nesiguranță. Terorismul relațional este la fel. Perversitatea lui constă în aceea că nu invocă ura sau războiul, ci exercită violență în numele iubirii familiale sau al îndrăgostirii.

Sentimentele generoase, loialitatea și teama de a pierde iubirea sînt exploatate pentru a-l face pe celălalt să se supună.

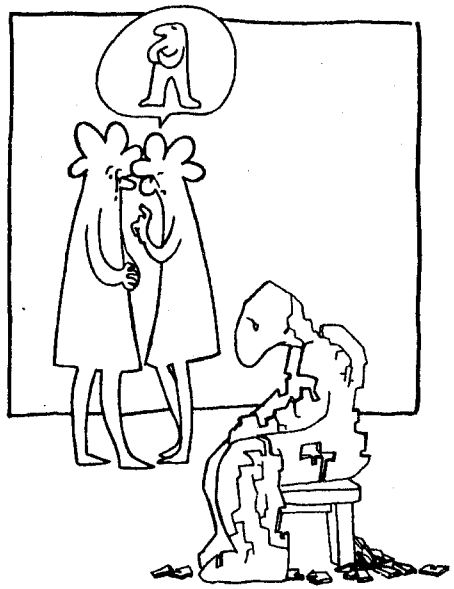
Terorismul relațional se desfășoară zilnic, la mesele de familie, în lumina slabă a veiozei, în paturile conjugale sau în mașinile ce se îndreaptă spre soarele vacanțelor. Familie, cuplu, relații apropiate, zone de implicare și de așteptări afective intense, în toate acestea violența exercitată asupra celuilalt este pe măsura dorințelor și a temerilor proiectate asupra lor și a decepțiilor trăite.

Cuvintele utilizate de cei care se simt victime ale unui terorism afectiv sînt violente: posesivitate, sufocare, strivire, pușcărie, tiranie, paralizie, mumificare, moarte („sînt ca și mort").

„Pentru el, eu nu mai exist."

„Cînd vorbești așa în locul meu mă descompun, îmi pierd unitatea."





*„Nu mai suport să o ascult vorbind* în locul *meu. Mă dărîmă."*

La baza terorismului se află o tentativă de substituire:

- Substitui dorința mea dorinței celuilalt.
- Nevoia mea e mai importantă decît a lui.
- Ideologia mea o înlocuiește pe a lui.

Terorismul relațional poate lua forma dulce a bunăvoinței: „Ar fi mai bine pentru tine..." sau a unui aer patern: „Am crezut că e mai bine pentru tine să nu pleci singur în vacanță, de aceea i-am cerut lui Jean să te însoțească." Sau o formă mai violentă (critică, șantaj și reproșuri): „Dacă nu te căsătorești în biserică, înseamnă că nu ne mai iubești, nu mai ești fiul meu", „Dacă te mai vezi cu ființa asta, nu mai avem ce discuta."

Dar poate lua și forma teribilă a unor ordine paradoxale (mesaje contradictorii) sau a negării (să faci ca și cum celălalt n-ar fi spus nimic, ca și cum opiniile și dorințele lui nu ar exista). Una dintre formele subtile ale negării este să-ți apropriezi cuvîntul celuilalt, spunînd:

„Da, știu."

„Știam că o să-mi spui asta."

Gîndul celuilalt este astfel devalorizat, pentru că eu îl aveam înaintea lui.

## Un arsenal complex

Terorismul poate fi subtil, lipsit aparent de luptă sau dramă. Printre arme, se numără tăcerea îmbufnată, sarcasmul, semnele de intoleranță cum ar fi suspinele, privirile semnificative, remarcile acide, ocheadele ucigătoare, admonestările, apelurile la altruism sau la sentimente de milă, de vinovăție sau de rușine. Refuzurile sexuale sau de altă natură, tăcerile apăsătoare, gesturile iritate, lacrimile, interogatoriile, denigrarea și multe alte tactici. În acest domeniu, găsim adevărați artiști, jongleuri ai relației, echilibriști extrem de abili pe coarda subțire a manipulării.

Dacă putem da un pas înapoi sau nu sîntem implicați direct, s-ar putea să rîdem sau să admirăm programele de acrobație relațională care vor să provoace disconfortul, dezechilibrul, chiar nebunia celuilalt.

Dar în ce condiții este pus în scenă acest arsenal extrem de variat? Scopul urmărit pare să fie schimbarea celuilalt sau împiedicarea schimbării lui — în orice caz, folosirea lui (ca pe un coș de gunoi, ca bun mobil, ca auxiliar, ca sursă de mulțumiri etc.), menținerea în dependență, legarea de o situație, de o persoană.

Cînd eu nu-mi pot oferi destulă iubire, atenție, grijă, cei apropiați vor fi obligați să mi le dea. Dacă n-o fac spontan, după cum îmi convine mie, voi deveni violent, ca să răspundă așteptărilor mele. Prin învinovățire sau seducție, prin forță, voi încerca să obțin ceea ce nu mi se dă de bună voie.

Astfel, dinamica teroristă apare atunci cînd fac în așa fel încît nevoile mele să depindă de ceilalți într-o prea mare măsură, cînd nu suport ca aceia care-mi sînt dragi să nu corespundă speranțelor mele, cînd nu suport ca ei să fie diferiți de imaginea pe care o am despre ei. Terorismul se bazează pe



ansamblul de intenții, dorințe și temeri exprimate, proiectate asupra celuilalt, ancorate în celălalt sub pretextul iubirii.

Cînd eram copil, era de ajuns să strig sau să mă strîmb pentru ca un om mare să-mi ghicească nevoile și să mi le satisfacă. E greu să renunți la această putere.

*„Am nevoie de tine și am să fac ca această nevoie să fie a ta."*

Bineînțeles, în orice relație se transmite dorința ca celălalt să gîndească, să facă sau să simtă altfel decît o face. Face parte din căutarea confirmării că celălalt e sensibil la iubirea mea, la relația pe care i-o propun, i-o ofer:

„Aș vrea să vorbească mai mult cu mine."

„Mi-ar plăcea ca și copiii mei să îndrăgească muntele, ca și mine."

„Mi-aș dori să fie mai veselă și mai primitoare cînd mă întorc acasă."

**„Nu poți să-mi faci asta."**

Aceste dorințe asupra celuilalt ajung să îl terorizeze dacă se transformă în impuneri și dacă se folosesc mijloace de presiune pentru a viola și a ataca existența celuilalt.

Iată un adolescent de 15 ani, care urlă în telefon cînd mama sa îl anunță că nu se va întoarce la prînz, cum era prevăzut, ci pentru masa de seară:
„Trebuie să te întorci, nu poți să-mi faci asta. Trebuie să vii imediat. Mă auzi? Vreau să vii cum am stabilit..."

Nu sentimentele sau dorințele noastre îl atacă pe celălalt, ci mecanismele noastre de apărare, temerile și crispările noastre:

„Mi-e atît de frică să nu-mi pierd respectul de sine, încît simt nevoia să-l devalorizez pe celălalt."

„Mi-e atît de teamă să nu fiu abandonat, încît îmi supraveghez cu gelozie partenera."

„Ca să nu risc să mă înșel, nu iau niciodată inițiativa."

„Sentimentul că mi-am ratat viața și cuplul e atît de puternic, încît îmi oblig fiica să reușească întru totul, să trăiască pentru mine, să fie fericită în locul meu."

*Cum să scapi de ceva ce-ți lipsește? Cum să scapi, de exemplu, de lipsa de încredere?*

Cei care se tem de abandon, cei care trăiesc cu teama permanentă de a fi respinși exercită asupra celor din jur presiuni nemiloase (de fapt, demne de milă) și patetice. Nimic nu-i poate liniști și totul e interpretat în sensul devalorizării lor profunde.

„Nu-mi mai ceri nimic, înseamnă că nu mai contezi pe mine, că nu te mai interesez, că ocup un loc neînsemnat în viața ta..." Și cîteva zile mai tîrziu: „Îmi ceri tot timpul să fac cîte ceva pentru tine și apoi nici nu-mi spui dacă ceea ce-am făcut ți-a convenit, nu spui mulțumesc, ca și cum ți s-ar fi cuvenit. Nu exist pentru tine decît dacă-ți sînt de folos la lucru sau în altele...!"

Reproșul și lamentația sînt folosite ca ancore pentru a-l reține pe celălalt și în același timp ca respingeri ale celuilalt, pentru ca la rîndul lui să te respingă. Astfel, vei avea dovada convingerii tale intime că vei fi abandonat.

„Nu pot fi decît respins, mai ales dacă mă arăt așa cum sînt. Și dacă mă prefac, nu eu voi fi iubit. Mă arăt insuportabil cerîndu-i celuilalt să mă accepte așa, necondiționat și să mă respingă."

Aceste mesaje duble, către sine și celălalt, declanșează anxietatea și impresia că nu există scăpare, o altă ieșire decît respingerea sau înstrăinarea. Cel care se teme de abandon — și toți ne temem, mai mult sau mai puțin — încearcă, cu o tenacitate disperată, în același timp să evite și să inducă repetarea sau împlinirea dramei care-l obsedează. Orice mijloc e bun, mai ales atunci cînd el funcționează bine pentru a „amenința" relația, a o descuraja și a o duce în pragul disperării.



Acest week-end planificat cu entuziasm și care se prezintă sub cele mai bune auspicii devine chiar în ajun un dezastru din cauza unui detaliu care va servi drept cal troian pentru sabotarea sistematică a planului.

„— Dar eu așteptam telefonul tău pentru a ști dacă mai e valabil.

— Ascultă, te-am sunat acum trei zile și am vorbit despre aceste planuri. Trebuia să vin să te iau la 10.

— Da, dar dacă acest week-end era atît de important pentru tine, m-ai fi sunat de dimineață. Pentru tine e ceva banal, obișnuit. Puțin îți pasă dacă nu merge. Ai alte posibilități...

— Nu e vorba de alte posibilități, ci de acest week-end cu tine.

— Nu mai am chef să vin. Simt că nu dai importanță relației noastre..."

Și astfel încep lungi ore de asigurări, de promisiuni, de mărturisiri și atenție. Acest week-end e plătit scump chiar înainte să înceapă...

**Bunele intenții**

„Dacă m-ai iubi, n-ai lipsi atît de mult."

„Dacă m-ai iubi, m-ai dori în momentul în care te doresc și eu."

„Dacă m-ai iubi" înseamnă *nu mă iubești*. Și cel care iubește este prins în capcana acestor cuvinte, care-i dictează cum trebuie să-și dovedească iubirea, negînd în același timp iubirea.

„Te iubesc, dar vreau să locuiesc în continuare în apartamentul meu", îi spunea o tînără iubitului ei, care-și părăsise de curînd părinții. „Dacă m-ai iubi cu adevărat, răspunde iubitul, dacă m-ai iubi cum te iubesc eu, ai dori, ca și mine, să trăim împreună."

Iubirea este asociată aici asemănării, similitudinii în gusturi, dorințe și sentimente. Se confundă cu relația. Persoana căreia i se spune asta ar putea răspunde:

„Îmi recunosc iubirea pentru tine, diferită de a ta, dar ce spun eu, că vreau să locuiesc singură o vreme, ține de relația mea cu tine și cu mine însumi."

Unul dintre lucrurile cele mai dificile este să diferențiezi relația de sentimente. E greu să desparți aceste două registre, cu atît mai mult dacă unul dintre parteneri are interesul de a menține osmoza.

„M-am săturat de studiile tale: lipsești mereu, nu ești niciodată aici; și copiii se plîng. Trebuie să alegi: eu sau studiile."

„Ani de zile am avut migrene în fiecare week-end, povestește o soție. Soțul meu a fost extraordinar de răbdător și de atent. Se ocupa de copii, mă dădăcea. Acum, în urma unui curs de dezvoltare personală și a unui tratament homeopatic, nu mă mai doare capul. Dar soțul meu continuă să mă întrebe în fiecare sîmbătă dacă mi-e bine, dacă mă doare, dacă sînt obosită. Solicitudinea asta îmi devine insuportabilă, mă agasează. Vrea să-mi fie rău?"

Această femeie s-a revoltat într-o zi, strigînd că nu mai vrea să fie tratată ca un bolnav, ca o femeie fragilă și iresponsabilă. În fața revoltei pînă la paroxism, soțul a rămas calm, apoi i-a spus cu compasiune: „Văd că ești obosită, nu-ți mai controlezi nervii, ar trebui să te odihnești. Nu te îngrijora, o să mă ocup eu de tot."

El folosea, cu bune intenții, arma negării — această formă de a nu lua în considerare cuvîntul celuilalt. Fără să vrea, își continua represiunea. În acest caz, el reprima schimbarea celuilalt, schimbare care îi amenința propriul lui echilibru. În acest exemplu, putem distinge revolta, o mișcare spontană de reacție, de represiune. Aceasta pare structurată, organizată sub forma unor tactici teroriste implacabile.

Povestea acestui cuplu și încercarea acestei femei de a deveni autonomă au trecut printr-un proces de divorț îngrozitor, în care represiunea exercitată de soț și-a găsit un sprijin în judecător. S-au folosit ca probe ale dezordinii ei mentale descrieri ale exercițiilor la care participase, cum ar



fi *rebirth*[1], strigătul primar[2], pasaje din cărțile pe care le citea, cele din Janine Fontaine și *Les Dialogues avec l'ange* (*Dialogurile cu îngerul*) de Gitta Mallaz. I-au fost luați copiii, pentru că judecătorul a spus: „Sînteți prea independentă pentru a fi o mamă bună."

În efortul de a-l menține pe celălalt slab sau bolnav, putem simți confuzia imensă în care se află cel care se cramponează de o poziție superioară. Dar această confuzie nu va fi spusă niciodată, va fi negată și combătută prin violența împotriva celuilalt, în numele principiilor înalte și al sentimentelor bune. Această violență a PÎSB face ravagii de durată, care despart pentru totdeauna două ființe... mai ales dacă rămîn împreună.

În numele interesului pentru celălalt încerc să-i impun modul de viață despre care *știu* eu că e bun pentru el...

Această tînără provenită dintr-o familie numeroasă își presează mama să iasă mai mult, acum, că nu mai are copii de îngrijit: „Ar trebui să te duci la expoziții, să-ți cumperi haine, să călătorești, să-ți faci proiecte." La fiecare vizită, insistă: „Ce-ai mai făcut nou?"
Mama se simte vinovată, fiindcă îi place să fie liniștită, să dea frîu liber oboselii, să se relaxeze. Fiica o tracasează, pentru că îi este greu să conceapă că mama se află într-o etapă a vieții complet diferită de a sa și că energia și dorințele ei sînt diferite.

Intoleranța are la bază o lipsă de imaginație care ne împiedică să vedem că celălalt are reacții și nevoi diferite; se bazează pe o identificare fără distanță.

### A face mutre

Privirea sfîșiată și sfîșietoare în același timp face parte din arsenalul terorismului. Proiectează asupra celuilalt frustrarea pe care nu ți-ai putut-o potoli.

---

[1] Metodă psihoterapeutică prin care subiectul este ajutat să-și retrăiască nașterea. (*N. red.*)

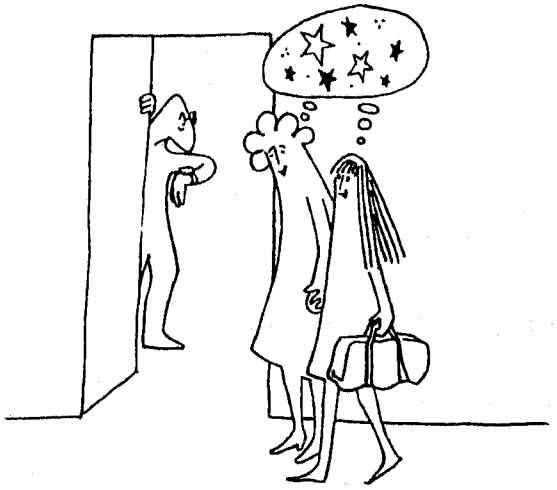
[2] Procedeu psihoterapeutic prin care subiectul este ajutat să regăsească originea afecțiunii prin strigăte. (*N. red.*)

„Te-ai simțit bine fără mine, ei bine, o să-ți distrug pînă și amintirea!"

Această femeie și fiica ei au plecat într-un week-end la Paris: Muzeul Picasso, Opera franceză, restaurant. La întoarcere, încă se bucură de descoperirile lor. Pe palier, mama imită tenorul, iar fiica, pe eroină. Ușa se deschide și apare chipul întunecat al „tatălui-soț": „Credeam că vă întoarceți cu trenul de 7,30."
Ele tac, apoi răspund într-un glas: „Sîntem sfîrșite. Ne culcăm imediat."

A face mutre înseamnă un refuz încăpățînat de a spune în cuvinte ceea ce pare de nerostit pentru orgoliul meu: „Sînt rănit, sînt gelos, mă simt exclus."

La întoarcerea dintr-un week-end plăcut la munte, cu prietenii, acest bărbat simte cum i se duce toată bucuria amintirilor văzînd chipul întunecat și îndurerat al iubitei, care îl primește cu aceste cuvinte: „A, deci te-ai simțit bine...!"
Și totuși ea îi spusese: „Du-te, simte-te bine, nu-ți fă griji pentru mine..."



*„Vă aștept de ore în șir trist și disperat... imaginîndu-mi cum vă distrați fără mine!"*



*Toată această nevoie de a vorbi și teama de a spune.*

M. Benin

La originea terorismului emoțional se află adesea o experiență dureroasă, trăită prin tăcere, prin fugă și compensații. Rănile provocate sînt de nedescris.

„Mă simt rănit fără să știu de ce, poate doar de această durere din mine pe care o resimt ca pe o atingere adusă integrității mele."

Cel care se închide în îmbufnare afișează de fapt mînie și suferință. Dar dincolo se ascunde rana. Multe suferințe îi ascund chiar celui care le trăiește rana care le provoacă.

*Esența suferinței insuportabile este de a spune și de a ascunde în același timp rana interioară.*

Unii, copii sau adulți, se joacă de-a tăcerea numită și „a face mutre". Constă în a nu-i vorbi celuilalt, urmînd un anume cod. Pentru a nu se dezice, trebuie să-l aștepte pe celălalt să facă primul pas. Aceasta necesită o mare concentrare și multă atenție... față de celălalt. Aerul de normalitate e menținut cu emfază.

„Soția mea nu e niciodată atît de drăguță sau de atentă cu mine ca atunci cînd e îmbufnată. Se adresează învelișului, iar eu nu exist."

În grupurile de copii, ceilalți îl pot aduce pe unul dintre ei la disperare, punîndu-l în carantină.

„Haideți, fetelor, n-o să mai vorbim cu el, e în stare să-i spună tot învățătoarei."

„Aveam 8 ani cînd unul dintre colegii de clasă a răspîndit vestea că eu aș avea origini africane." „E buzat, se vede, nu? Dacă ar recunoaște, noi n-am avea nimic împotriva negrilor."

„Și eu încercam să spun că străbunicul meu era italian... Doi ani am fost respins de aproape toată școala. Îmi uram părinții că au făcut un asemenea copil."

**„Tu ești răul"**

Într-un conflict, o problemă, despărțire sau dezacord dureros într-o relație, terorismul constă în a încerca să arunci răul asupra celuilalt. Pentru a păstra o imagine de sine intactă, pentru a ne simți buni, ni se pare necesar să-i dovedim celuilalt că totul e din vina lui.

„Mi se pare insuportabil să am sentimente «urîte», rateuri și insuficiențe. Trebuie să arunc afară răul. Și atunci mă încăpățînez să-i arăt celuilalt că problema vine de la el, că eu sînt o victimă inocentă, în ciuda bunăvoinței de care am dat dovadă."

Fiecare e convins că demonii săi interiori apar numai ca reacție la demonii celui de alături și că acest lucru nu i s-ar întîmpla cu un alt partener. Anumite depresii care apar în urma pierderii unui partener perceput ca „rău" țin de faptul că nu mai poți proiecta răul asupra celuilalt și că trebuie să îl recunoști în tine.

„Cel mai mare rău pe care mi l-a putut face a fost că s-a lăsat ucis de un șofer prost..."

Această soție, care s-a căsătorit la 18 ani pentru a scăpa de familie, îi va reproșa soțului ei toată viața că nu e cum vrea ea. „Nu ți-ai asumat rolul de bărbat, de tată. Uite, tot tata ți-a împrumutat banii ca să-ți începi afacerea. Întotdeauna eu iau deciziile: să schimbăm apartamentul, să cumpărăm o casă, să organizez vacanțele copiilor... Tot eu te-am împins și să mă ceri în căsătorie de la tata... care la rîndul lui mă presa să nu mă căsătoresc prea repede..." Această femeie încearcă să pună în spatele soțului propria-i dificultate de a se îndepărta de tată, de a renunța la fidelitatea profundă față de acesta, care o împiedică să admită existența unui alt bărbat.

Acest tată obosit i-a tras o palmă fiului care nu s-a conformat pe dată. Îl cuprinde sentimentul de vină și atunci devine terorist; trebuie să-și convingă fiul că ceea ce a făcut era un act legitim și să-și transfere asupra acestuia propria vinovăție: „O faci dinadins ca să mă iriți cînd mă întorc acasă. N-asculți niciodată ce-ți spun, tu... tu... tu..." Această nevoie a tatălui de a se justifica și de a se liniști aruncînd asupra altuia agresivitatea din el este pentru copil mult mai apăsătoare și mai nocivă decît palma primită.



Copiii sînt adesea generoși și dependenți, acceptă ușor să ia asupra lor ceea ce nu merge în familie. Adesea, sînt țapi ispășitori de bună voie și chiar se oferă. Numai că această credință că „un tată bun are întotdeauna dreptate" și că, în orice caz, „[ne] vor mulțumi mai tîrziu" este atît de înrădăcinată, încît acest lucru nu este recunoscut niciodată.

Confuzia între iubire și educație este des întîlnită. Și aceasta se vede în iubirile noastre de adulți.

„Dacă nu mă conformez, nu voi fi iubit."

„Trăiam cu speranța mereu înșelată, dar niciodată stinsă că voi fi iubit mai mult dacă fac ceea ce-mi închipui că dorește celălalt... Misiune imposibilă, infinită. Trăiam fără încetare într-o stare de autoprivațiune, sperînd că astfel voi fi iubit de părinți, fiind pregătit să primesc ceea ce «trebuia» să-mi dea și n-am primit niciodată."

Nevoia de a-l transforma pe celălalt în „rău" poate fi reacția la o rănire.

Pentru această femeie pe care soțul a părăsit-o, devalorizarea e inacceptabilă. De disperare, ea îi strigă: „Poți distruge totul, dar nu copiii: asta n-o să te las să faci." Ea merge pînă la a-i împrumuta tatălui intenția de a-și distruge copiii. Tentativa de a-l transforma pe celălalt în persecutor o ajută să-și ridice moralul. Rearanjează lucrurile în favoarea ei, îl încarcă pe celălalt pentru a ascunde un adevăr despre ea însăși.

Pentru a nu înfrunta partea negativă din sine, cel mai bun mijloc este să îi atribui celuilalt rolul negativ, rolul de „rău" și să îți justifici prin comportamentul lui violența din tine.

Copiii învață foarte devreme să definească o ceartă printr-un „el a început", spus pe un ton de inocență ofensată. Ei trag o perdea albă peste plăcerea pe care au simțit-o prin agresiune. Deschid astfel drumul către o dinamică frecventă a iresponsabilității: „Nu e vina mea."

În anumite perioade ale anului, șoselele și autostrăzile par frecventate numai de iresponsabili. Eu îi numesc „drepții". Nu au văzut niciodată că manevra de depășire executată cu abilitate l-a făcut pe cel din față să se precipite, că aproape l-a aruncat în șanț. El, dreptul, e deja departe, testînd posibilitatea unei noi manevre abile. Mai sînt și cei care dau lecții, gata oricînd să își asume orice risc pentru a-l înspăimînta sau pentru a-l trezi pe celălalt, neatentul sau neîndemînaticul care i-a deranjat... chiar dacă acesta habar n-are.

### Nu spun nimic

Cel ce nu spune, nu cere și nu impune nimic se poate dovedi cel mai subtil terorist. Vrea să obțină afecțiune și atenție fără să ceară, fără a-și arăta nevoia. Îl constrînge pe cel care îl iubește să-i ghicească, să-i testeze, să-i pîndească reacțiile fără încetare.

Acele „fă ce vrei", „mi-e indiferent" sau „cum vrei tu" sînt adevărate otrăvuri pentru o relație. Cel care le enunță nu se definește, îi lasă responsabilitatea celuilalt. În viața conjugală sau de familie, acesta declanșează în celălalt respingere, violență, adesea reținută, care se va exprima prin puneri în fapte și dislocări.

„— Ce ți-ar plăcea de ziua ta?
— Ce vrei tu.
— M-am gîndit la un pulovăr albastru, cum îți plac ție...?
— Dacă ție-ți place!"

Dar cel ce nu cere nu caută întotdeauna să primească. El poate indica astfel „distanța regulamentară" în ce-l privește și poate resimți atențiile, răspunsurile celuilalt ca pe încălcări, lezări ale intimității.

Acest tată care adoptă o atitudine de nepăsare în numele libertății și al autonomiei își agresează în felul său copiii.



Pune nevoia lui de a fi aprobat și de a evita confruntările înaintea nevoii copiilor, care ar putea fi aceea de a primi aprobări și reacții clare. El nu dictează reguli, dar atitudinea lui imploră: „Nu fă ce nu mi-ar plăcea!"

Această formă de indulgență dublată de o presiune afectivă tăcută e o agresiune veritabilă. Și e cu atît mai puternică cu cît copiii au nevoie să vadă o poziție clară a părinților. Ei simt nevoia să vadă, să simtă cum stau în raport cu o problemă, o întrebare.

*Anumite tăceri sînt prea răsunătoare pentru a nu fi înțelese.*

## Somatizările

*Corpul are nevoie de un cuvînt pentru a se înțelege și de o ureche pentru a se spune.*

În dinamica terorismului relațional, boala, cu multiplele ei funcțiuni, poate avea dublu rol. Poate fi o armă și o formă de apărare strategică. Deține o extraordinară putere de a învinovăți — de exemplu, într-o conversație telefonică:

„Știi, nu mă simt bine. Mă simt obosită, dar nu-ți face griji. Pleacă totuși în vacanță..."

„Nu știu ce s-a întîmplat; ieri, după ce ai plecat la stagiul de formare, mi s-a făcut rău în bucătărie. Îți dai seama, dacă copiii rămîneau singuri! Acum totul e bine. Am chemat ambulanța, dar nu a venit. După aceea, mi-a fost mai bine. Trebuie să mă duc la un control. Nu-ți fă griji..."

Boala e o formă de apărare împotriva terorismului relațional al celuilalt, dîndu-ți posibilitatea să refuzi fără a înfrunta un conflict deschis.

„Știi bine că nu pot călători mult din cauza durerilor de spate. Cum ai vrea să te însoțesc la mama ta?"

„Cistitele și durerile de sciatică sînt totuși folositoare. Soțul meu nu îmi mai cere nici măcar să facem dragoste. Înainte, mă hărțuia permanent. Era chiar prea mult."

„De cînd am scolioză, tata nu mă mai obligă să plivesc grădina."

Bolile, această formă de terorism asupra sinelui ca reacție la terorismul celuilalt, au și funcția de a aduce un rău mai mic într-o relație prost echilibrată.

## Colaborarea

Terorismul nu se poate exercita decît cu colaborarea victimei. De altfel, el are două victime, pentru că terorismul poate fi reciproc, iar forța slăbiciunii, imensă. Cel care se supune îi atribuie celuilalt o atotputernicie fantastică sau cel puțin îi împrumută și chiar îi dă o putere exagerată.

Evelyne a venit la consultație. Să o ascultăm pe ea, concentrîndu-ne asupra ei, asupra felului de a se comporta și nu asupra soțului, după cum pare să ne ghideze discursul ei.

„Aș vrea să respir un pic și să mă gîndesc la viața mea înainte de a lua decizia să mă întorc la lucru sau să ne despărțim." (Disociază cele două decizii, neînțelegînd că au același sens.) „Mă sufoc, nu mai suport această viață în care nu exist decît pentru a-mi servi soțul și copiii și chiar socrii, care se amestecă în toate. Pentru soțul meu a fi împreună nu este o alegere, ci o datorie."

„A început sîmbătă dimineață, cu o întrebare a lui François: «Ei, ce facem azi și mîine?» Nu am timp nici măcar să propun ceva; el are deja o propunere gata pregătită. Sînt luată din scurt. Aș vrea să-i răspund: «Nimic. Să stăm aici împreună.» Dar mă simt vinovată și rea că nu mă entuziasmez de un plan care nu-mi convine. Nu mai pot, mă sufocă, îmi ia oxigenul.



Și banii. Ah, banii! Asta a început acum cîțiva ani, cînd a venit al treilea copil pe care el nu-l voia. El vrea să fiu și elegantă, să pregătesc mese variate, să administrez banii din casă, adică pe ai lui, și să mai fac și economii. Uneori, am impresia că i-ar plăcea dacă i-aș da bani înapoi. Am făcut acest lucru o dată. Am transferat un cec în contul lui. Mi-a spus: «E bine. Înseamnă că de-acum pot să-ți dau mai puțin!» Care dintre noi este atît de inconștient? Cel mai adesea, îmi spune: «Dar cum împarți tu toți banii pe care-i cîștig?» Da, confundă banii pe care îi cîștigă cu cei pe care-i cheltuiesc pentru familie.

Ce mă rănește cel mai tare e atunci cînd propun să ieșim, el îmi răspunde: «Măi să fie! Dar tu cînd ai de gînd să ne întoarcem? Eu mîine lucrez!» Și eu lucrez din greu, fără să cîștig nimic! Cîștig umilința de a fi întreținută, de a-i fi mereu îndatorată și disperarea de a mă gîndi că nu se va sfîrși niciodată. Nu răspund pentru a nu învenina situația. Țin în mine sentimentul unei greșeli nereparate și a unei lipse. Celălalt e mai bun decît mine și mai ales trebuie să aibă dreptate."

Astăzi, după o lungă perioadă de gîndire, cu puțin ajutor, Evelyne descoperă cît s-a maltratat, s-a neglijat și s-a pierdut în atotputernicia soțului. „La început, mi se părea că rigiditatea și exigențele lui denotă forță de caracter. El știa ce vroia. Eu eram adesea nehotărîtă."

Treptat, și-a dat seama că avea posibilitatea să fie altfel, să capete valoare fără a o căuta în revoltă. Își poate exprima punctul de vedere în alt fel decît prin refuz sau sabotaj. Îi lipsea aerul. A început să facă yoga, dar: „Nu ajunge. Trebuie să-mi găsesc spațiul meu." Își descoperă dorințe proprii, diferite de ale lui François, plămînii ei sufocați de puterea acordată altora încep să se dilate. Își înțelege și își respectă aspirațiile. Acum, François e cel care înțelege greu schimbarea. Și vor fi necesare noi ajustări.

*Să te enunți și nu să te denunți.*

Colaborarea la terorismul celuilalt devine o formă de terorism față de sine prin autoreprimare și autocenzură. Tranchi-

lizantele pot ajuta la instalarea acestei stări. Între 66% și 70% dintre consumatorii de tranchilizante sînt femei. Femeilor deprimate de violențele conjugale li se prescriu medicamente psihotrope mult mai des decît bărbaților. Acestea vor calma soția și o vor ajuta să îndure mai mult timp situația de victimă, ca o cortină adusă să mascheze necazul din relație, singurătatea și neputința.

Această aducere la tăcere se adaugă presiunii exercitate în multe familii de a nu fi abordate anumite subiecte.

„— Mamă, de ce tanti Micheline e însărcinată, dacă nu are soț? Ca Fecioara Maria?!
— Nici pe departe. Spui niște gogomănii! Termină de mîncat și du-te afară la joacă."

„— La școală se spune că există tați care fac anumite lucruri cu fetele și că trebuie să vorbim despre asta. Tu crezi că tata ar face asemenea lucruri?
— Vrei să-ți trag o palmă? Ești nebună să-ți imaginezi așa ceva! Frumoase lucruri vă învață acum la școală!"

După un anume număr de astfel de răspunsuri care mutilează, reprimarea deschisă devine inutilă, copiii se autocenzurează cu grijă și o vor face și în viața adultă. Mijloacele de exprimare vor fi punerile în fapte, accidentele, somatizările sau blocajul în stereotipuri.

Marea majoritate a adulților pe care îi întîlnim se plîng de terorismul tăcerii care domnea în familie.

„Fără cuvinte. Nu existau cuvinte. Doar tăcere. La masă, peste tot."

„Mama ne dădea să mîncăm, nu spunea nimic."

„Mama mea vorbea tot timpul și nu spunea nimic."

Cei mai mulți se plîng că au continuat această tăcere sub forma unei reprimări interioare, conduse de imaginar.

„Dacă-i spun asta, n-o să înțeleagă și în orice caz se va supăra."



„Dacă aș arăta ce simt cu adevărat, ceilalți ar rîde de mine, m-ar disprețui și eu m-aș urî."

„N-are nici un rost să vorbim. Nu schimbă nimic. Nu vreau să rănesc pe careva."

„De ce să vorbesc despre tristețea mea de a fi singur? E firească, nu?" (Ca și cum ce e firesc nu merită să fie spus.)

Copiii simt foarte devreme că această exprimare prin cuvinte, deși vitală și necesară, riscă să declanșeze alte amenințări, violențe sau respingeri. Și atunci tac.

## Pentru a depăși terorismul relațional

Nervul terorismului e teama. Puterea lui constă în întîlnirea și combinarea a două temeri, a mea și a celuilalt. Simțim temeri numeroase, în care se întrepătrund prezentul, trecutul și viitorul, o pînză țesută cu imprevizibil, necunoscut și cunoscut.

Cînd exercit o presiune, o violență, întotdeauna pornesc de la frica mea:

„Nu te îmbrăca așa."

„Cred că te cam lași antrenat de prieteni."

„Nu văd la ce ți-ar servi să faci studii, să pleci la 200 de kilometri pentru un curs de formare. Ți-e bine așa. O să-ți creezi probleme inutile..."

„Nu crezi că ar trebui să încetezi să..."

*Cea mai rea formă de terorism este să îl lăsăm pe celălalt să creadă că exprimăm punctul lui de vedere.*

„Nu vorbi cu alții despre relația noastră."

Mi-e teamă că va vorbi în locul meu, că va crea o imagine deformată, că-mi încalcă intimitatea. Nu am încredere în el, îi

cer să tacă. Vreau să îi jalonez cuvintele, să-l conduc chiar din absență. Adaug forme de presiune cum ar fi judecățile sau chiar amenințările.

„Ce nevoie puerilă ai, de a-i spune mamei tale totul despre noi! Riscă să ne îndepărteze."

„Dacă tu spui tot ce se petrece între noi, eu nu mai pot continua."

Pe lîngă teamă, s-ar putea, bineînțeles, să fie dorința de a-ți conserva intimitatea, de a păstra o relație deosebită, de a-i acorda un spațiu privilegiat. Și celălalt care se teme de judecată și de despărțire va asculta, își va bloca exprimarea și libertatea. Nu va îndrăzni să ia o poziție și să spună, de exemplu:

„Spun ce vreau și cui vreau, dar țin cont de tine."

Sau va răspunde imediat și la rîndul lui va face presiuni asupra confidentului:

„Să nu-i spui că ți-am spus."

Teama îl va face să se supună sau să nu se supună ascunzîndu-se.

**Să te supui, să te conformezi**

Ce mă face să mă supun mesajelor și impunerilor celuilalt, făcînd terorismul relațional eficace? Temerile, cu siguranță, dar și greutatea de a mă defini, de a ști clar ce vreau, ce simt, ce gîndesc, ce sînt în acest moment. Întîi trebuie să știi și apoi să îndrăznești să afirmi, să o arăți celuilalt și să o menții. Ceea ce mă face, mă conduce și mă obligă uneori să mă las definit de celălalt este sentimentul unei datorii, al unei obligații.

„Trebuie să accept să-mi tai părul. Dacă nu, va fi nefericit."

„Trebuie să merg s-o văd pe mama (chiar și atunci cînd nu am chef), pentru că-mi va spune că o neglijez, că e prea singură..."

Relațiile dintre mamă și copil sînt adesea încărcate de cereri, acestea avînd valoarea unor adevărate ordine și reprezentînd definiții nemiloase date copilului, ce-l fac să se conformeze așteptărilor mamei. Unii dintre adulții care au avut

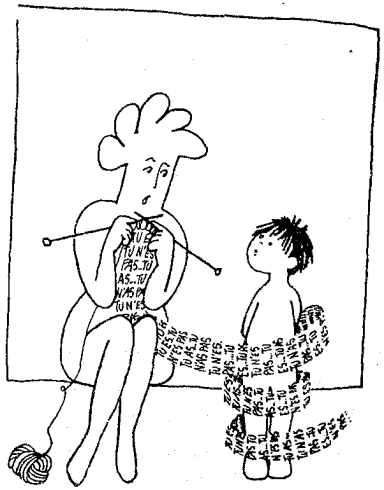


o asemenea copilărie nu pot duce o viață proprie, pentru că aceasta este permanent definită de celălalt. Auzim adesea în terapie această supunere, revoltă închisă.

„Nu pot face altfel. Mă opun, fug, mă zbat, fac o criză, și apoi fac cum vrea ea."

Anumiți toxicomani își înțeleg dependența de drog ca pe un fel de barieră care îi ajută să pună un ecran de netrecut între ei și mamă. Drogul, ca un terț separator care îi va invada la rîndul lui, îi va devora cu o violență din care uneori nu există scăpare.

De multe ori, în relații, alternativa este: *mă definesc sau mă las definit de celălalt?*



*„Dacă mă las definit de tine, mamă, eu cum o să mai cresc?"*

*Mesajele părintești cele mai dăunătoare sînt cele care definesc esența copilului.* Remarcile care conțin „tu ești" sînt mai violente decît ce conțin „ar trebui". „Ar trebui" lasă totuși puțină libertate, loc de liber arbitru, posibilitatea de a nu te conforma. „Ar trebui" se referă la ce faci, la conduită, și nu la persoană, precum „tu ești". „Tu ești" fixează o imagine de sine

care ne marchează ca o definiție de nedepășit într-un moment în care personalitatea nu este încă formată.

„Ești ca sora mea mai mare, care nu se gîndea niciodată la ceilalți."

„Tu nu ești făcut pentru școală."

„Ai un temperament de artist."

Nici chiar imaginile flatante nu sînt bune, pentru că ne impun să nu dezamăgim, ne impun o provocare permanentă, obligația de a ne conforma modelului propus. Ne „obligă" să nu dezamăgim.

„Ești mai inteligent și mai înțelegător decît frații tăi."

„Știu că pot conta pe tine întotdeauna."

Copilul sensibil își va dirija potențialul și ființa către forma care îi este atribuită și impusă. El va fi un răspuns la așteptarea și la definiția celuilalt. Toate acestea, bineînțeles, în cadrul unei dinamici de supunere.

Și unui adult îi este greu să se definească. Fiecare dintre noi are mii de fețe. Fiecare are în el multe dorințe contradictorii și posibilități. Caleidoscopul temerilor, al dorințelor și al ideilor formează imagini în permanentă schimbare. Sîntem prinși într-un vîrtej de aspirații, care sînt în același timp bogățiile și tatonările noastre în fața imensității vieții.

Cînd celălalt îmi răstoarnă dintr-o mișcare caleidoscopul și îmi transmite: „Iată ce ești sau ce ar trebui să fii", am posibilitatea să mă recunosc sau să recunosc anumite părți din mine în proiecția pe care mi-o prezintă el, în definiția lui despre mine. Mă atrage pe terenul lui, dar acela este și al meu. Pot simți în mine un *da* — „Da, sînt ca tine", „Da, sînt cum mă vezi", „Da, sînt cum dorești tu să fiu", chiar dacă acum o clipă eram altfel. Nu e vorba de a fi versatil sau inconstant, ci dimpotrivă, de o dinamică interioară în care se îmbină, se întretaie, se amplifică sau paralizează mii de încercări de a fi și tot atîtea de a nu fi asta sau cealaltă.



Atunci, întrebarea esențială în ce privește definirea proprie s-ar putea enunța astfel: „Ce domină în mine în acest moment, în această situație?"

- Domină oare nevoia mea de a fi aprobat și de a fi în acord, care va domina și va reduce la tăcere judecata, critica sau opoziția mea sau sînt cu adevărat convins și aprob?
- Ce domină în mine? Dorința de a-i face rău, spunîndu-i despre reacțiile mele agresive față de trădarea lui? Dorința de a-l înțelege și de a-l accepta? Dorința de a tăcea și de a mă îndepărta, de a-l uita?
- Ce parte din mine voi asculta?

În această confruntare interioară a unor forțe multiple, uneori e mai simplu să mă las definit de celălalt, de cerința lui reală sau presupusă. Dacă mă las definit astfel, scap de alegerea mea prea dificilă, de ambivalență, scap de definiția mea, care nu mă poate cuprinde în întregime.

Agresivitatea pe care o simțeam față de celălalt în timp ce ne aflam departe unul de celălalt mai multă vreme dispare în clipa în care îl întîlnesc, zîmbitor, călduros, încrezător, sigur că-l voi primi necondiționat. Pe care dintre aceste două euri i le voi arăta? Pe cel care-și măcina frustrarea și agresiunea sau pe cel liniștit și satisfăcut?

Indiferent pe care îl refulez, eu mă trădez. Atunci mă las cuprins de sentimentul dorit, așteptat de celălalt și care se regăsește și în mine. Furia născută va izbucni altădată, altcumva!

Orice relație este o interacțiune. Mă simt schimbat, nuanțat, împăcat uneori de întîlnire. Cînd eram singur, confruntat cu propriile mele sentimente divergente, trăiam un conflict. În mintea și în inima mea, se luptau aspecte diferite ale eului; pentru a le combate mai bine, proiectam o parte dintre ele asupra celuilalt.

Pot să iau astfel o poziție, exprimînd cele două trăiri:

- dorința de răzbunare,
- bucuria și plăcerea.

„Iată prin ce-am trecut așteptîndu-te, iată ce simt cînd te văd."

*Am învățat să spun* da *îndrăznind să spun* nu.

### Menținerea poziției

Tatăl e îngrijorat. Fiica adolescentă trece printr-o criză. E închisă în sine, ostilă, revoltată. El e convins că ar avea nevoie să vorbească cu o a treia persoană, pentru că el nu are o poziție care să favorizeze dialogul dintre ei. Într-o zi, îi dă adresa unui centru despre care a auzit vorbindu-se și unde ar găsi ajutor. „De ce-mi dai asta? exclamă fata. Știi bine că nu mă voi duce!" Tatăl ia biletul de pe masa din camera fiicei și pleacă amărît. „Nu vrea să primească nimic de la mine. Refuză tot ce vreau să-i dau..."

El s-a lăsat definit și oprit în încercarea de a oferi de reacția ei. („Știi bine"); nu și-a *menținut* poziția. Ar fi fost suficient să-i spună:

„Eu îți dau adresa. Tu faci ce vrei cu ea."
„E drept, prin asta îți arăt că-mi fac griji pentru tine. Fac ceva ca să-mi liniștesc grijile. Dacă tu recunoști grijile mele, poate vei face ceva în legătură cu ale tale."

Fata este în cumpănă, într-o dilemă în ce privește alegerea:

- Să se recunoască în percepția tatălui și să primească semnul.
- Să nu se recunoască și să nu-l primească.
- Să înțeleagă neliniștea tatălui fără să participe la ea, dar să o admită, astfel încît tatăl să se simtă înțeles.

### Întreruperea sistemului propus de celălalt

Dialogurile în care se folosește raportarea directă, „tu", sînt adesea încercări ale ambelor părți de a-l defini pe celălalt, atribuindu-i rolul negativ și accentuînd astfel propria poziție de victimă sau de „cel bun".



O mamă în vîrstă și însingurată îi cere fiicei să o sune în fiecare duminică seară. Ea definește momentul și frecvența cu care fiica trebuie să „ia inițiativa" de a suna. Oare își menține iluzia că fiica dorește să o sune regulat?
Fiica nu a știut ce poziție să ia, a spus da, însă își uită adesea angajamentul. Sună într-o luni și, bineînțeles, primele cuvinte pe care le aude sînt o plîngere și un repros: „Nu m-ai sunat aseară."
Atunci se justifică, explică faptul că a fost plecată; ele vor dezbate îndelung motivele și consecințele lipsei acelui telefon, fără a-și da seama că de fapt sistemul le prinde în capcană și că fiica nu e de acord cu definiția dată relației de către mamă. Ar putea, de exemplu, să ia o poziție: „Sînt acasă vineri seară. Dacă vrei, poți să mă suni între 8 și 9.30." Sau: „Nu-mi place această regulă. Te sun cînd pot."

## Autodefinirea

*Să confirmi dorința celuilalt pentru a putea scăpa de ea.*

Singurul antidot al terorismului relațional pare să fie autodefinirea permanentă, recunoscînd în același timp cererea sau sentimentul celuilalt.

„Înțeleg ce important ar fi pentru tine să mă căsătoresc la biserică. Dar pentru mine nu are sens."

Te poți proteja de sadism îndepărtîndu-te interior, gestionîndu-ți mai bine emoțiile fără a te identifica cu ele. „Va trece și asta." Înainte de a te plînge de poluare sau de a lăsa temerile celuilalt să te influențeze prea mult, înainte de a-l acuza că e un tiran, ar trebui să știi că nimeni nu e obligat să-și bage nasul în țeava de eșapament a celuilalt.

**Opozantul**

Opozantul colaborează adesea la terorismul relațional la care e supus. Contrar aparențelor, cel care se opune, care declară sistematic că „nu e de acord", care luptă împotriva punctului de vedere al celuilalt, de fapt mai mult se lasă definit decît se definește. Se definește „împotrivă", dar adesea nu își arată propria dorință sau propriul plan. Nu reușește să iasă din reacție pentru a intra în relație.

„Prietena mea ar vrea să ne facem o casă împreună. Are o grămadă de idei. Eu nu sînt de acord. Nu știu ce vreau. Dar cel puțin știu că mă opun ideii ei."

„Protestanții" se definesc prin numele pe care și-l dau, doar drept contestatari ai practicilor unei Biserici stabilite și nimic mai mult.

Problema pseudoconsistenței fondate pe opoziție și revoltă este o etapă necesară în adolescență, înainte ca tinerii să-și poată construi propriul sistem de referință. Unii rămîn ancorați toată viața pe poziția „mă opun" și se scutesc astfel de definirea propriei poziții.

## Rezistența la terorism

Terorismul practicat și suportat ne marchează temerile și slăbiciunile. Există totuși o diferență esențială între terorismul politic și cel relațional. Primul e dorit, căutat, premeditat, conștient. Al doilea apare, în general, în mod impulsiv, involuntar și cel mai adesea inconștient... Se strecoară în relații cu abilitate, subtilitate și o incredibilă statornicie, dejucînd previziunile, blocînd intențiile, sabotînd cele mai bune hotărîri.

Credem că terorismul relațional din trecut sau din prezent este cauza multor dureri fizice sau psihice. Ele devin cronice pentru a-i permite unei persoane — și acesta este un paradox — să supraviețuiască într-un haos care altfel i s-ar părea intolerabil.

Cum să-ți construiești o imunitate în fața celui care, în numele iubirii pe care ne-o purtăm unul altuia și al interesului



pe care îl are pentru mine, încearcă să îmi influențeze emoțiile, comportamentul, gîndirea și modul de viață pe care aș vrea să-l am?

- Dacă mă supun, am grijă de el, îl liniștesc pe el în dauna mea.
- Dacă mă revolt, îi declar război și risc să ne despărțim.
- Dacă nu țin cont de presiunile lui, le va accentua.
- Cînd îi spun că nu îmi acordă libertate, neagă acest lucru.

Cum să nu te lași contaminat de temerile, de lipsurile sau de convingerile încrîncenate ale celuilalt?

„E foarte abilă în a-mi arăta prin mici atingeri zilnice că sînt un soț nesatisfăcător."

„Tatăl meu îmi dă mereu de înțeles că nu are încredere în mine, că-l dezamăgesc dacă fac asta sau cealaltă. Această atitudine îmi distruge încrederea în mine și îmi întărește îndoielile."

Mulți avem SIDA relațiilor, nu sîntem imuni în fața angoaselor celuilalt, care ricoșează asupra alor noastre. Cum să te conservi?

Unii aleg fuga. Și vor repune în practică, în altă parte, un sistem asemănător, pentru că nu s-au detașat suficient de mecanismele care îi făceau să inducă și să întrețină acele scheme relaționale.

Alții, pățiți, preferă singurătatea.

Cît despre noi, în capitolele următoare vom încerca să punem cîteva borne care să indice drumul către o mai bună diferențiere și responsabilizare, pentru a deveni în primul rînd un mai bun partener pentru sine și apoi pentru ceilalți.

*E nevoie de limite pentru a merge mai departe.*

# 10

# Responsabilitățile

Cea mai frecventă poziție într-o relație constă în a nega printr-un transfer responsabilitatea a ceea ce simțim.

## „Celălalt e responsabil de ceea ce simt"

„Dacă simt ceva, e din cauza cuiva sau a ceva, deci celălalt sau situația e responsabilă de ceea ce simt."

Iată, pe scurt, una dintre mitologiile relaționale cele mai puternice.

„Resimt furie, dezamăgire, tristețe pentru că celălalt a uitat de întîlnire, pentru că nu a înțeles, pentru că îmi spune că mă iubește și îmi întoarce spatele de cum ne așezăm în pat, pentru că nu mi-a răspuns la scrisoare..."

Acel „el" sau „ea" care este acuzat este un părinte, o persoană iubită, apropiată. Acum devine o ființă care ne dezamăgește, ne înșală așteptările și uneori aruncăm asupra lui resentimentul, îl acuzăm de toate insuficiențele, îl facem responsabil de ce ni se întîmplă, bun sau rău, de succes și de eșec, de zîmbete și de lacrimi.

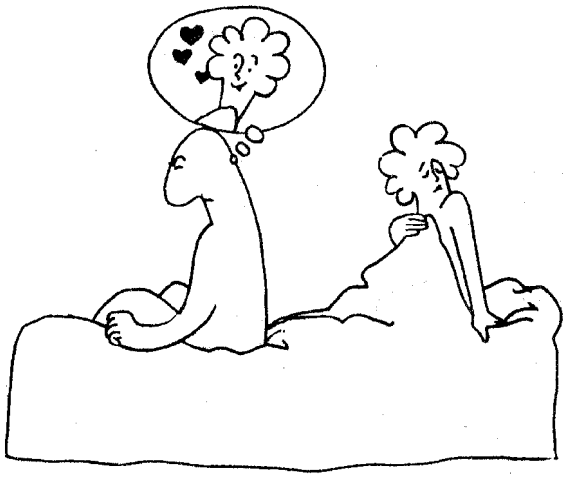
Această atotputernicie atribuită celuilalt duce la deresponsabilizarea noastră; fugim de asumarea propriei persoane, ca și cum am fi iresponsabili și dezarmați.



„Sînt pierdut, panicat, sufăr... deci nu eu trebuie să fac ceva pentru mine."

Și cînd celălalt face la fel, intrăm în binecunoscutele cercuri vicioase ale relațiilor.

„— Dacă bombănesc, e pentru că lipsești atît de mult.
— Lipsesc atît de mult pentru că fug de reproșurile tale, de proasta ta dispoziție și de lamentații."



*„Fac mutre pentru că ea face mutre... văzîndu-mă că fac mutre."*

Putem găsi combinații infinite pentru a nu ne simți responsabili de ce ni se întîmplă, pentru a găsi mereu o cauză exterioară și adesea pentru a nu face o alegere sau a lua o decizie.

Celălalt mi-a spus... a vrut... a procedat în așa fel încît eu nu puteam decît să-l agresez, să-l părăsesc, să-l ajut, să fac în locul lui, să-mi asum...

În primăvară, Gérard îi spune lui Odette că ar dori ca în vară să-și ia două săptămîni de vacanță singur. Odette nu se împotrivește (dar e pentru?) și își planifică să petreacă acest timp într-o tabără de nudiști. Gérard reacționează violent: „Nu sînt deloc de acord!"

Odette renunță. Își fac planurile de vacanță împreună, dar în iunie, Gérard spune din nou că pleacă fără ea. Se oferă să îl ia și pe fiul lor cu el și adaugă: „Dacă chiar ții la experiența asta de nudism, du-te." Odette încearcă să se înscrie într-o tabără, dar nu mai sînt locuri. Caută în altă parte, nu mai e loc nicăieri. E furioasă. „Ce sabotaj! M-a împiedicat să-mi realizez planul, mi-a interzis să mă duc, apoi mi-a dat voie atunci cînd nu mai era posibil. A stricat tot, m-a manipulat." Odette își pune întrebări în legătură cu schimbările de opinie ale lui Gérard, dar nu în ce privește supunerea ei sau felul în care s-a lăsat manipulată, în care l-a lăsat pe celălalt să-i dicteze decizia. Ea nu se întreabă: „Ce mă face să-l ascult?" Vacanța ratată a produs un șoc. Mai tîrziu, învață să iasă din acuzarea unilaterală, își caută echilibrul între două tendințe care o stăpînesc (și se luptă în ea). „Am impresia că trăiesc ca o sălbatică și că risc consecințe grave, dacă-mi urmez drumul fără a ține seama de reacțiile celuilalt. Nu mă simt eu însămi cînd sînt influențată de dorințele și temerile celuilalt."

Strategia relațională bazată pe convingerea că celălalt e responsabil de ce simt duce la neputință, la stagnare, chiar la nebunie. Dar ne oferă justificări și alibiuri, mai ales dacă se leagă de experiențele noastre din copilărie.

„Nu m-au lăsat niciodată să mă exprim, așa că nu pot arăta ce simt."

„M-au forțat să mă controlez. Așa că nu pot să fiu eu însămi."

„Mi-au descris sexualitatea ca pe ceva rău, așa că sînt frigidă."

Deși nu negăm condiționările impuse copilului de dependența sa emoțională, psihică și senzorială, este totuși frapant felul în care întreținem această condiționare.

*Pe de o parte, sîntem ceea ce s-a făcut din noi într-un moment al vieții noastre, și pe de altă parte, sîntem ceea ce noi întreținem din toate acestea de-a lungul anilor și deceniilor care au urmat.*



Oare nu jurăm implicit fidelitate acelor mesaje primite de la părinți pe care totuși le respingem? Transferăm adesea misiunea de părinte asupra persoanelor importante din viața noastră, în relațiile apropiate sau în mediul social mai larg. Această dinamică este frecventă în cuplurile în care unul dintre protagoniști își reprezintă în celălalt partea inacceptabilă din el însuși. În acest caz, celălalt este considerat și cauză a schimbării sentimentelor noastre.

„Dacă nu m-ai fi forțat să avortez, te-aș iubi încă."

„Dacă nu ai fi continuat să mă suni și să mă cauți, astăzi aș fi uitat de tine și n-aș mai suferi."

„Dacă nu ai fi atît de dependent, m-aș simți liberă."

Celălalt e văzut drept sursă a sentimentelor și resentimentelor noastre. Așadar, va trebui să și le asume, să le repare, să suporte descărcările.

„Din cauza lui sînt așa, trebuie doar să înceteze să se mai poarte astfel și totul va fi mai bine."

Paradoxul constă în faptul că-i împrumutăm celuilalt o putere fără limite și în același timp ne considerăm suficient de puternici pentru a-l obliga să se schimbe, transferînd asupra lui nefericirea, învinovățirea și violența cu care ne victimizăm. Un fel de „braț de fier" fantastic (fantasmagoric sau real) pătrunde în anumite relații apropiate (conjugale sau parentale) și se menține ani de zile. Războaie conjugale sau parentale care se continuă generații de-a rîndul, pornind de la o regulă formală complet aberantă. „Revendic iresponsabilitatea a ceea ce simt, a ce trăiesc."

Și atunci vrem să-l schimbăm pe celălalt pentru binele lui sau pentru binele nostru.

## Vreau să-l schimb pe celălalt

Perspectiva responsabilității celuilalt (pentru ce trăiesc, ce mi se întîmplă) mă aruncă în această capcană frecvent întîlnită în relații: încercarea de a-l face pe celălalt să se schimbe. Pare atît de logic, atît de evident!

„Nu suport nervozitatea colegei mele. Reușește să mi-o transmită și mie. E clar că trebuie să devină mai calmă. De altfel, i-ar face bine."

„Aș vrea ca prietenul meu să mi se opună ca să mă pot afirma, să mă pot defini. El e mereu de acord cu mine și nu știu în ce poziție mă aflu față de el."

„Nu reușesc niciodată să mă poziționez în raport cu ea, pentru că planurile și intențiile ei față de mine sînt vagi și confuze."

„Sînt tot timpul frustrat în comunicarea cu tatăl meu, pentru că nu-și exprimă niciodată sentimentele. De ani de zile aștept să comunicăm cu-adevărat. Probabil că simte ceva, dar nu-mi spune. Și nici eu nu pot vorbi cu el. Atunci îl atac, îl contrazic, se supără și rupe relația."

„Mama mă sufocă cu dorințele și temerile ei, ar trebui să învețe să se controleze, să nu-și verse angoasele asupra mea."

Această dorință profundă ca celălalt să se schimbe pentru ca în sfîrșit să ne fie mai bine, pentru a nu mai suferi și a nu ne mai simți rău e una din aspirațiile cele mai legitime și mai sortite frustrării. Încercarea de a-l schimba pe celălalt, de a începe cu celălalt cimentează și întreține relațiile statice pe un teren cunoscut și familiar.

„Deja știu ce o să se întîmple. Eu îi spun asta, el îmi răspunde aia. Întotdeauna e la fel..."

„N-am să-i pot spune niciodată mamei că trăiesc cu un bărbat divorțat sau că am făcut deja un avort. M-ar respinge ca și cum nu aș mai fi fiica ei."

Punînd pe primul plan reacția celuilalt, refuz să ascult ce-l rănește cu adevărat.

Sînt astfel extraordinar de abil în a-mi crea relații fictive și a nu recunoaște:

- În mine: ce înseamnă pentru mine relația cu un bărbat căsătorit.
- În celălalt: ce o necăjește pe mama dacă descoperă relația mea cu un bărbat căsătorit.



Această atitudine îmi permite să închid ochii în fața propriilor mele greșeli și adesea e adoptată de ambele părți.

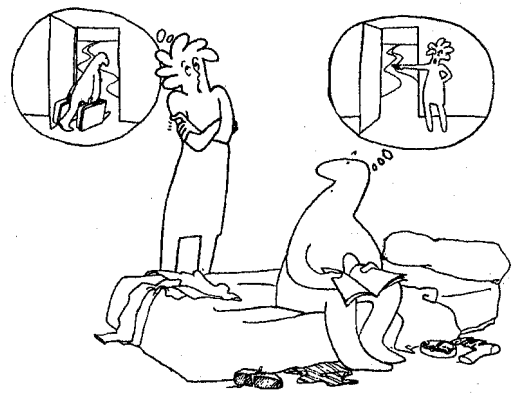
„Nu mă obliga să aleg", îi cere un bărbat căsătorit amantei.
„Nu-mi cere să ne despărțim, răspunde iubita, și nu mă forța să ascund că sufăr."

Fiecare încearcă să își rezolve dilema cerîndu-i celuilalt să-și modifice așteptarea sau dorința. Fiecare se situează în raport cu celălalt cerîndu-i să-și retragă cererea.

Una dintre utopiile cele mai vechi pare a fi încercarea de a exercita o influență asupra dorinței și cererii celuilalt. Căutăm în aceasta dovada iubirii sale, forța legăturii.

„Dacă m-ai iubi, ai accepta să renunți la dorința ta. Nu ai vrea să-mi provoci suferință menținînd supoziția."
O mamă care nu mai suportă prezența acasă a fiului ei de 24 de ani, îl împinge pe acesta să acționeze în locul ei: „Ar trebui să ai o meserie, să-ți cîștigi existența, să fii independent, ar trebui să vrei o locuință a ta." Și el îi răspunde: „Am tot timpul. Dar dacă vrei să mă dai afară, spune așa."
Ea ar vrea ca el să aibă forța de a pleca. El vrea ca ea să aibă curajul de a-l da afară!

Efortul de a-l schimba pe celălalt potrivit dorințelor mele e sortit eșecului, duce la o comunicare repetitivă, plină de violență surdă și ură refulată.



*„Tare mi-aș dori să plece de bună voie."*
*„Tare aș vrea să mă dea afară."*

## „Vreau să fiu responsabil de ceea ce simte celălalt"

Anumite persoane au tendința de a se simți responsabile de tot ceea ce simt cei din jurul lor. Mulți părinți își atribuie eșecurile, reușitele, trăsăturile pozitive sau negative ale copilului lor. Le consideră un fel de prelungiri ale lor înșile și copiii li le înapoiază mai tîrziu, acuzîndu-i că sînt cauza tuturor problemelor (rareori a binelui).

Și copiii sînt destul de puternici pentru a-și asuma false responsabilități, pentru a lua asupra lor sarcina dureroasă percepută la părinți, pentru a încerca să le vindece rănile ascunse sau să-i scape de decepții și angoase.

Se simt cauza certurilor, a divorțului părinților, a supărărilor sau a bucuriilor lor. Egocentrismul lor natural nu le permite să conceapă că se poate „să nu aibă nimic de-a face" cu ce se întîmplă. E dureros să nu ai nimic de-a face cu ce se întîmplă în viața persoanelor importante pentru tine.

Vinovăția provine dintr-un sentiment de omnipotență iluzorie. Poate de aceea este un sentiment foarte răspîndit (și foarte distrugător) în cultura occidentală. O mare parte a educației se bazează pe amenințare, devalorizare și agresiune. Vinovăția joacă un rol compensatoriu în această negare de sine, care durează mulți ani.

Copiii care au crescut alături de un părinte deprimat sau care suferea de anxietatea abandonului păstrează adesea un sentiment difuz de vinovăție, bazat pe o convingere falsă.

„Aș fi putut să-i redau bucuria de a trăi, împlinirea, sănătatea, aș fi putut să nu-l dezamăgesc,

- dacă aș fi făcut...
- dacă aș fi fost...
- dacă aș fi rămas...
- dacă aș fi știut...
- dacă aș fi crezut..."

Unii introduc acest elan vindecător în relații și întrețin o activitate de recuperare, restaurare și reparație a răului de



care își imaginează că sînt responsabili. Iar ceilalți (părinți sau persoane apropiate) profită de toate acestea, uneori chiar abuzează, simțind că această vinovăție și putere iluzorie sînt o coardă sensibilă, gata oricînd să vibreze.

„Soțul meu a avut un accident grav chiar după o ceartă între noi. Mă simt vinovată, responsabilă, e din cauza mea."

Ne întrebăm cum s-ar simți această soție — dezamăgită sau ușurată? — dacă ar descoperi că nu avea puterea să determine comportamentul soțului. Dacă el se distruge, chiar crezînd că e din cauza ei, aceasta nu poate fi decît o decizie personală și o alegere a sa.

„Mama nu s-a împăcat niciodată cu ideea că sînt căsătorită cu un bărbat divorțat. Ar prefera să fiu moartă, mi-a spus ea, și uneori chiar îmi vine să mă sinucid... dar nu știu dacă măcar asta i-ar face plăcere."

Ce nu facem cu bună-știință pentru a-l proteja pe celălalt?

„Nu-i arăt soțului meu că mă pot descurca și singură. Are atîta nevoie să se simtă puternic și protector."

„Aveam migrene de mai bine de 20 de ani. După o perioadă de psihoterapie, au dispărut. Dar cel mai uimitor este că soțul continuă să mă convingă că ar trebui să mă odihnesc și că migrenele apar încă. El voia cu orice preț să și le asume, chiar cînd nu mai existau!"

„Îmi ascund îndoielile și vulnerabilitatea în fața fiului meu. Nu ar suporta să aibă un tată neajutorat."

„Nu discut cu el problema banilor. Îi face prea mult rău."

Sistemele de protecție reciprocă în cupluri, familii sau în relațiile profesionale și de prietenie sînt adesea stabile și liniștitoare. Sistemele îl limitează pe fiecare și mai ales propune roluri și comportamente cunoscute, în care fiecare „știe ce are de făcut".

Dacă ne simțim responsabili pentru reacția celuilalt, avem un alibi confortabil și evităm capcanele ambivalenței noastre.

Această femeie nu mai suportă, spune ea, dependența soțului față de ea, supravegherea și cererile permanente, nevoia lui de a trăi totul prin ea. După mulți ani de ezitări, ea își anunță decizia de a divorța. El face o depresie și ea renunță. Se hotărăște să rămînă cu el. „Dacă plec, sînt responsabilă de disperarea și distrugerea lui."

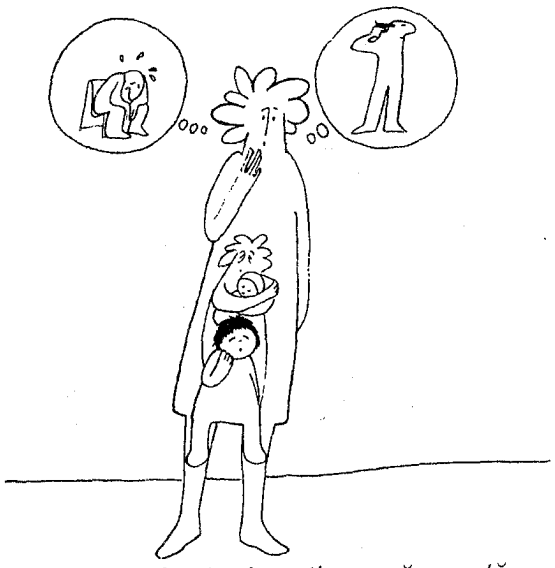
Ea și-a rezolvat dilema (a rămîne sau a pleca) prin neîncrederea în capacitatea soțului de a evolua și prin asumarea întregii responsabilități pentru stările lui psihice.

Rămînînd închiși în dorința sau în lipsa de dorință a celuilalt, ne scutim de efortul de a ne diferenția, de a ne smulge din sistem, de a descoperi o atitudine mai activă, uneori aparent „egoistă" sau chiar crudă. Această acuzație de egoism provine de altfel de la cei din jur... astfel încît ne victimizăm și mai mult și perpetuăm acuzarea sau devalorizarea.

Impresia că ești responsabil de ce simte celălalt ne duce înapoi în copilărie, în perioada în care nu ne diferențiam și ne credeam atotputernici.

O femeie căsătorită are de opt ani un amant. Ea afirmă că nu se simte bine în această situație. Ar vrea să aleagă. Nu-și poate părăsi soțul, pentru că acesta ar face o depresie; nu-și poate părăsi amantul, pentru că el amenință cu sinuciderea. În timpul unei lungi conversații, ea nu a putut nici o clipă să-și exprime adevăratele dorințe și sentimente. Nu trăia decît prin impresia că este responsabilă de nefericirea viitoare a unuia sau a celuilalt.
Mai tîrziu, evocîndu-și copilăria, povestește că atunci cînd avea 6 ani, s-a născut sora sa, iar mama lor a făcut o depresie după naștere. Ea se simțise responsabilă de starea mamei, în ambele sensuri ale cuvîntului. Ea era cauza prin comportamentul său, prin dorințele sale agresive, astfel că trebuia să și le asume și să le repare, ocupîndu-se de copil și de casă.
Cînd și-a dat seama că nu avea nici o legătură cu depresia mamei, a exclamat: „Dar atunci eu n-aveam nici o putere. Eram în plină iluzie de atotputernicie."





*„Da, sînt femeie, sînt soție, mamă, amantă, fetiță... și bebeluș!"*

A te simți responsabil de ce simte celălalt înseamnă și să cultivi o senzație de putere și de influență, care este greu de abandonat. Înseamnă să încerci să păstrezi controlul asupra relației și să menții cu orice preț iluzia atotputerniciei asupra celuilalt, asupra sentimentelor, trăirilor lui. Prea adesea o asociem în mod greșit cu puterea atașamentului. Celălalt va recunoaște puterea iubirii mele dacă pun la suflet cea mai mică vibrație a sensibilității lui, cea mai mică schimbare de dispoziție.

## Nu sînt responsabil pentru ceea ce simte celălalt

Cultura și educația colaborează la crearea sentimentului de responsabilitate și de vinovăție.

„Sora ta suferă din cauza ta."

„Îți faci fratele să sufere."

„Tatăl tău e supărat din cauza comportamentului tău și mama ta mi-a spus că-și dorea să moară cînd a auzit ce-ai făcut!"

Dar ce copil i-ar putea spune tatălui: „Ești dezamăgit de eșecul meu la școală și este dezamăgirea ta, tată. Cred că tu trebuie să te ocupi de decepția ta. Nu vreau să mi-o asum nici lucrînd mai mult, nici învinovățindu-mă că nu lucrez destul."

Învinovățirea e o deformare, o excrescență a compasiunii care există în fiecare dintre noi încă din copilărie, a acestei capacități de a mă identifica cu celălalt prin care mă doare să-i văd suferind pe cei pe care îi iubesc și care mă iubesc. Cînd îi spun celui care afirmă că e nefericit din cauza mea că nu mă simt responsabil de suferința lui, se indignează, bineînțeles, și mă acuză de inconștiență, perversitate sau sadism. E o afirmație care ne șochează sensibilitatea, generozitatea, nevoia de putere și felul în care gîndim și simțim.

Ar trebui oare ca un soț care-și părăsește soția să fie responsabil de nefericirea ei? O femeie care-și părăsește soțul și copiii pentru că nu se simte capabilă să se ocupe singură de ei nu trebuie să se simtă vinovată imaginîndu-și singurătatea lor! (Nu a ei, bineînțeles, care va fi numită de ceilalți „libertate" sau „inconștiență".) Nu sînt responsabil de cel pe care l-am crescut? (Ca vulpea din *Micul Prinț*.) Nu — și totuși da, puțin. Atunci apar conflicte de fidelitate, ale căror rădăcini sînt mult mai adînci decît viața mea.

E complicat să acționez în conformitate cu ceea ce mă ghidează. Această complexitate include dorința mea de a face plăcere, de a ajuta, de a nu dezamăgi și de a-l sfătui pe celălalt. Dar dacă mă simt responsabil pentru felul în care celălalt își gestionează sentimentele, am căzut în capcană.

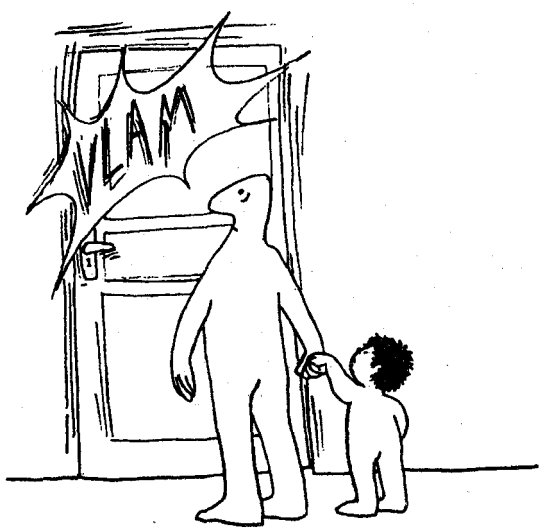
După ani de lupte și încercări, această fiică devotată dă din umeri: „Dacă tatăl meu alege să se distrugă prin alcool, eu nu-l voi mai contrazice și nu-mi voi mai distruge viața încercînd să-l salvez. Îi înapoiez alcoolismul, îi aparține. Dacă acest terț pe care l-a interpus între el și mine, între el și ceilalți, este tovarășul lui preferat, e problema lui. Îmi reiau libertatea și prioritățile..."



Un tată i-a anulat fiicei sale anorexice mare parte din puterea distructivă în ziua în care i-a declarat: „Nu mă simt responsabil pentru faptul că tu mănînci sau nu. Responsabilitatea mea este să ai ce mînca."

Nepreluînd responsabilitatea celuilalt, refuzi în același timp să-l ajuți să scape de consecințele hotărîrii sale.

Un tată evreu i-a declarat fiului său că dacă se căsătorește cu iubita lui neevreică, va refuza să-și vadă nepoții. Fiul, devenit tată, nu și-a ajutat tatăl să-și țină cuvîntul. Îl invita mereu la el, în ciuda refuzurilor repetate, venea la ușă cu copilul, forțîndu-l pe bunic să-și reactualizeze de fiecare dată hotărîrea. Acest fiu își manifesta astfel dorința de a menține relația și îi arăta tatălui (și fiului) că respingerea era unilaterală.




*„A! și tatăl meu este fiu."*

Cînd evităm să colaborăm în sistemul relațional propus sau impus de celălalt, ne regăsim capacitatea de a fi, de a ne defini mai bine și de a adopta o poziție. Dorința noastră de a

fi aprobați este atît de puternică și de imperioasă, încît este foarte dificil să ne afirmăm și să ne definim în fața celuilalt, asumîndu-ne riscul de a nu fi aprobați.

Încercînd să inducem comportamente de autoresponsabilizare participanților la sesiunile noastre de formare, simțim că declanșăm reacții puternice, că producem bulversări în cascadă, că provocăm dezordine, o scoatere din circuitele relaționale obișnuite. (A lucra pentru dezvoltarea și schimbarea personală înseamnă să aduci la lumină formele cele mai subtile și permanente ale terorismului relațional: cel care se dezvoltă în relația intimă, care se exercită în numele iubirii.)

Revoluția relațională, care anunță zile grele și de deschidere în același timp, urmează cu siguranță această cale.

## Sînt responsabil pentru sentimentele mele

Ne e greu să admitem că într-o relație sîntem responsabili de ceea ce simțim și trăim. De fapt, senzațiile care circulă prin noi sînt resimțite de corp; sentimentele, de către sensibilitate.

Adesea, un eveniment, un gest, un cuvînt, o atitudine a celuilalt trezesc și declanșează emoțiile care se află în noi. Doar declanșează, nu creează emoții. Reactivează, reactualizează sentimente, senzații sau percepții care sînt ale noastre, înscrise în trăirea noastră. Această afirmație — *„Fiecare e responsabil de sentimentele sale"* — poate părea o adevărată agresiune și poate duce la proteste vehemente.

„Mama e deprimată. Nu sînt responsabil de apăsarea și de neliniștea pe care le simt. Vin de la ea... iar eu port în mine această apăsare toată săptămîna după ce am văzut-o..."

„Mi-a murit fiul. Sînt responsabilă de disperarea care mă cuprinde?"

„Patronul meu e tiran și nedrept. Revolta și descurajarea care mă încearcă sînt inevitabile."

Începerea acestui demers ce constă în a accepta responsabilitatea propriilor sentimente provoacă un adevărat șoc, într-atît de firească este tendința de a trata la celălalt problema pe care o avem noi în raport cu el. Adam ar trebui să recunoască faptul că a mîncat mărul de bunăvoie, chiar dacă din solidaritate și prin imitare, iar Eva nu poate nega că ea a hotărît să asculte de șarpe.



Și eu, care am venit la mii de ani după ei, a trebuit să recunosc (după multe eforturi) că eu iubeam această femeie la nebunie și că toată forța și frumusețea sentimentelor mele nu avea nici o influență asupra alor ei... care se îndreptau spre un altul. Da, sînt responsabil (cuvîntul nu e corect), sînt coresponsabil de ce simt. Nu mi-ar servi la nimic să țip, să mă dezintegrez sau s-o agresez pe cea care nu-mi primește iubirea, pentru că a ei e primită de un altul. Cel care începe să-și respecte sentimentele, judecata, pentru că și le recunoaște ca aparținîndu-i, dobîndește o nouă formă de demnitate.

### Ce cultivăm?

Sîntem responsabili de sentimentele pe care le cultivăm în noi ca un grădinar de grădina sa. Bineînțeles, există un climat, un sol, evenimente, furtuni, prea multă ploaie sau soare, dar asta nu suprimă responsabilitatea grădinarului, adică vigilența și munca.

*„Să ne cultivăm."*

Responsabilitatea este în primul rînd felul în care îmi înveninez sau întrețin rănile.

Cineva a lăsat fereastra deschisă. A intrat un țînțar și m-a pișcat. Dacă mă scarpin, mă irit, transform pișcătura în

rană sau în handicap. Aceasta nu e responsabilitatea persoanei neglijente. Dar îl acuz că mi-a făcut această rană imensă... pentru că a lăsat fereastra deschisă.

Ciudat, multe persoane interpretează semnele emise de ceilalți în sensul cel mai defavorabil imaginii de sine.

„Dacă nu ține cont de părerea mea, înseamnă că nu am dreptate."

„Dacă nu mă iubește cum aș vrea eu, e pentru că nu sînt demn de a fi iubit."

„Știu că suspinul lui înseamnă că îl plictisesc, vorbesc prea mult, n-are chef să fie cu mine..."

„Știu că această aluzie la vacanța stricată îmi este adresată."

Eu numesc acest mecanism *transfer*, adică acea capacitate de a-mi însuși un cuvînt, un sentiment, un gest sau un comportament care îi aparține celuilalt și de a-l face al meu, devenind ce spune el că sînt. Devin ingrat, idiot sau rău atunci cînd celălalt mă vede astfel și eu încerc să mă apăr. Nu mă gîndesc că e doar părerea celuilalt. „Da, mă vedeți astfel, ingrat, idiot sau rău. Puteți să-mi spuneți ce vă face să mă vedeți așa...?" Mă pot diferenția suficient și pot să nu-mi însușesc trăirea, percepția celuilalt sau pot să mă integrez — și în acest caz trebuie să încerc să gestionez ce a declanșat celălalt în mine (pentru că nu am știut să mă diferențiez!).

Celălalt mă rănește, mă frustrează, e insuportabil. Dar în mine se află rana, frustrarea, intoleranța, într-un cuvînt, suferința. Și de această suferință a mea va trebui să mă ocup.

Această încercare pare dăunătoare cînd este propusă acelora care, pietrificați de suferință, disperare sau deprimare, își expun situațiile în grupurile de formare sau la ședințele de terapie.

„Dar eu sufăr din cauza lui. Cum mă pot ocupa de suferința mea?"

Pare nedrept și mai ales imposibil. Cîți copii ar putea spune mamei, tatălui: „Mamă, tată, te rog, încearcă să faci ceva pentru tine, să-ți calmezi temerile, grijile, mînia, suferința"?



Cîți oameni ar putea să-și interpeleze partenerul, spunîndu-i: „Da, te simți neputincios în fața suferinței și vrei să fac ceva pentru a o diminua. Ai vrea să-mi schimb comportamentul, sentimentele pentru a-ți alunga durerea. Eu îți cer doar să o asculți, te invit să o înțelegi, pentru că este a ta..."?

E foarte răspîndită convingerea că sentimentele nu pot fi controlate.

„Așa sînt eu, nu pot face nimic, nu mă pot schimba."

„Fac adesea ceea ce nu aș vrea să fac, ceea ce-mi face rău sau mă face nefericit. E mai puternic decît mine."

Ca și cum sentimentele ar veni de sus, printr-o forță exterioară sau interioară imposibil de determinat.

„M-am îndrăgostit."

„Nu te mai iubesc."

„Mi-am pierdut încrederea în el."

Nu îmi asum răspunderea pentru acest altul din mine pe care îl numesc inconștient. De la „inventarea" sa de către Freud, această noțiune e folosită adesea pentru partea incontrolabilă a unui alt eu care acționează în ciuda mea, în locul meu. „Am făcut-o inconștient." Inconștientul-alibi, inconștientul-scuză e amestecat în toate relațiile pentru a justifica anumite limite sau incapacități. Este necesar un efort ce presupune vigilență, atenție, deschidere și acceptare pentru a-mi relua în posesie comportamentele, sentimentele și pentru a alunga influențele care m-au marcat.

„Îl detest. E responsabilitatea mea, felul meu de a lupta și de a înfrunta impactul a ceea ce a spus sau a făcut, a ceea ce este..."

„Dacă sînt dezamăgit, eu sînt autorul decepției. M-am lăsat amăgit de așteptări, l-am înzestrat pe celălalt cu calitățile pe care eu aș fi vrut să le aibă, probabil cu acelea pe care n-am reușit să le dezvolt în mine."

„Sînt gelos; să am grijă de gelozia mea și să vedem ce face ea cu mine sau eu cu ea."

„Tata era prea important pentru mine, îl iubeam prea mult și mult timp n-am îndrăznit să-l înfrunt. Astăzi îmi asum riscul de a-l contrazice, de a-l critica, de a-i spune despre lipsurile și așteptările mele, despre speranțele dezamăgite, despre realitatea rănită..."

Singurul război adevărat e cel interior. Singura transformare posibilă e a mea. Nu e exclus să declanșeze o altă modificare în celălalt și în relație.

În loc să aștept ca tatăl meu să-mi vorbească de sentimentele lui, să-i vorbesc eu despre ale mele. Libertatea mea constă în a decide cum vreau să trăiesc situația care-mi este impusă. Dacă eu consider că șeful meu are atitudini arbitrare, nedrepte și contradictorii, pot trăi această experiență în multe feluri:

- Mă pot limita la plăcerea de a-l bîrfi la nesfîrșit cu colegii.
- Mă pot face mic, plin de amărăciune și tristețe.
- Pot să încerc să-i vorbesc și să mă apropii.
- Pot să încerc să-i înțeleg neputința și disperarea.
- Pot să încerc să-mi depășesc reacția și să mă folosesc de fiecare schimbare de dispoziție pentru dezvoltarea mea personală sau să cultiv alte atitudini interioare și exterioare, întrebîndu-mă dacă sînt fecunde sau sterile. În cele din urmă îi voi mulțumi, poate, că a apărut în calea mea ca o încercare care mi-a permis să mă dezvolt: este ceea ce numim *reașezarea* situațiilor și a sentimentelor.

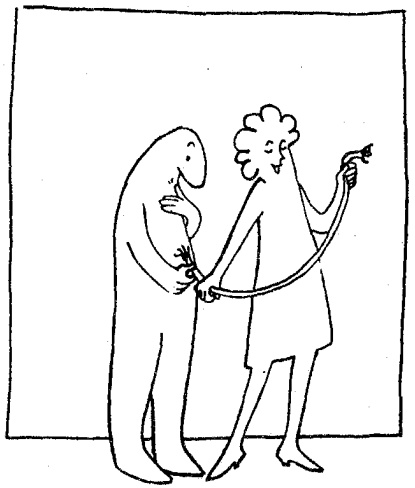
Conștientizarea responsabilității pentru ceea ce trăim ne poate da un sentiment de libertate nemaiîntîlnit, chiar dacă la început ne simțim prizonierii noștri și nu ai celuilalt.

Dacă percep orice relație ca avînd două extremități, îmi revine sarcina de a mă ocupa de extremitatea mea și numai de a mea.

### Capătul meu de relație

Într-o relație, am tendința să mă simt responsabil fie de *ambele extremități* („Dacă celălalt nu este satisfăcut cînd facem dragoste, înseamnă că nu sînt atrăgător, nu sînt destul de bun, nu știu ce să fac"), fie de *nici unul* („Această seară a fost plictisitoare, ceilalți nu au știut să întrețină o discuție interesantă, stimulatoare").





*„Sînt responsabilă doar de capătul meu... dar tare mi-ar plăcea să-l controlez pe al celuilalt."*

Nu sînt responsabil de întreaga relație, ci doar de ce se întîmplă în partea mea, de ceea ce aduc eu în relație și de felul în care primesc ceea ce aduce celălalt. Această poziție mă va obliga uneori să-mi asum ceea ce critic în celălalt.

„Mă neliniștește, spunea o femeie, ideea unei relații stabile, deși mi-o doresc. M-am îndrăgostit de trei ori; de fiecare dată am ales un bărbat care se temea să se implice. Cred că în felul acesta evit stabilitatea — care mă înspăimîntă — și astfel continuu să o doresc și mai ales să le reproșez oamenilor că fug și se tem."

„Ani de zile am acceptat să mă las judecat, definit sau poziționat de celălalt. Îl lăsam să vorbească despre mine în locul meu și mă închideam într-o imagine, un mecanism... în care nu mă recunoșteam cîtuși de puțin. Astăzi nu mă mai las definit și mă maturizez."

„— Nu aveți dreptul.
— Da, dumneavoastră credeți că n-am dreptul — deci nu mi-l puteți da. Asta înseamnă că dvs. nu-mi puteți da acest drept.

— Dar vă spun că nu aveți dreptul la acest tarif, la acest loc...
— Da, îmi spuneți că nu mi-l puteți acorda. Există cineva care ar putea lua această decizie?"
Acest schimb ar putea dura luni de zile, ajungîndu-se la biroul directorului general, unde aș primi un răspuns pozitiv...

„Dacă medicul meu preferat îmi spune, după consultație: «A, sînt neliniștit! o să vă fac o radiografie», prefer să-i răspund: «Rezolvați-vă neliniștea, voi reveni...» Nu mai vreau să fiu îngrijit în funcție de neliniștea celuilalt, ci în funcție de nevoile mele."

Fiecare poate transforma, inversa dinamica energiei unei relații redefinindu-se față de celălalt. Va trebui să descopăr cum îmi sporesc singur suferința.

La un curs de dezvoltare personală, un bărbat vorbește despre disperarea sa și despre dificultatea de a trăi relații „simple, directe și imediate": „Aveam o relație nouă cu o tînără, o relație frumoasă, ușoară, plină de creativitate. Propunerile amîndurora ne stimulau și dădeau existenței noastre culoare și savoare. Într-o seară, m-a întrebat: «Aș vrea să știu ce sînt pentru tine, ce sentimente și intenții ai față de mine. Eu te iubesc și țin la tine.» Eu i-am răspuns: «Eu nu te iubesc, dar țin la tine. Mă bucură întîlnirile noastre, prezența ta, felul tău de a fi.»
Cîteva săptămîni mai tîrziu, am înțeles că acest «nu te iubesc» fusese insuportabil pentru ea. Îl resimțise ca pe o violență. Și totuși îmi exprimasem sentimentele față de ea, plăcerea, atașamentul față de relația noastră. Nu era suficient. Trebuia să simt ceva dincolo de prezența ei, să fie parte din mine. Faptul că îmi plăcea, că eram fericit cu ea, că petreceam timp împreună nu era suficient.
Relația nu era echilibrată. Din partea ei existau sentimente și dorința de ceva mai mult decît timpul petrecut împreună. Din partea mea exista trăirea, întîlnirile, dar nu acest faimos sentiment al iubirii. Nu o iubeam. Și nu puteam să-i spun că o iubesc, chiar dacă această iubire era ce aștepta ea cu ardoare de la mine! Ne-am despărțit și încă mă gîndesc cu nostalgie la întîlnirile noastre, atît de vii, de pline."



Acest bărbat dorește să discute despre dificultatea „lui" de a trăi relații „simple", dar descrie situația ca pe o dificultate a celuilalt, a partenerei — o evocă și o pune în discuție. El nu își percepe încă partea sa din răspunsurile prietenei sau ale prietenelor, pentru că ne spune că e vorba de o adevărată constelație de relații (de îndată ce apare repetiția, cu atît mai mult trebuie să ne întrebăm mai degrabă despre noi înșine decît despre celălalt).
Acest bărbat va descoperi mai tîrziu că prin alegerea partenerelor și a comportamentului el aduce și întărește evoluția relației amoroase tocmai în sensul pe care îl denunță și-l respinge.

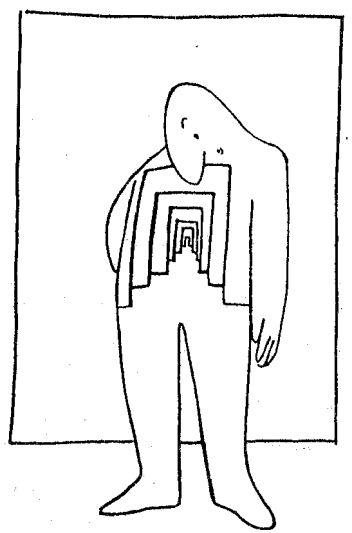
„Te-ai îndrăgostit de o femeie care nu te-a iubit?" Răspunde răstit: „A, nu, nici pe departe! Întotdeauna celălalt mă iubește și-mi cere prea mult. Da, particip activ, parcă împotriva mea, la ceea ce declanșez și refuz."

Cel mai adesea în viață, răspunsurile pe care le primim (agresiune, blîndețe, protecție etc.) sînt o informație despre mesajele pe care le trimitem. Fiecare exprimă prin corp toate aspectele personalității sale, ale fizicului și ale metafizicului și le percepe în ceilalți fără a-și da seama. În jocul complementarităților din lanțul de atracții și respingeri, ne cantonăm adesea în preajma aceluiași gen de oameni.
În apropierea dintre două ființe, într-o întîlnire, inconștienturile știu dintr-o sclipire să se recunoască, să interacționeze în bine și în rău. Intră în joc aproape automat și creează un lanț de comportamente impuse, legate adesea mai mult de trecut decît de prezent. (Din această dublă viziune asupra indivizilor — care sînt, pe de o parte, modelați de mediu și pierduți în jocul de oglinzi fără sfîrșit, iar pe de altă parte, izolați, responsabili, stăpîni pe ei înșiși, prinși numai în capcana propriilor conflicte — se poate naște confuzia. Dificultatea de a îngloba cele două aspecte într-o viziune unică se reflectă în dezbaterile aprinse sau chiar în conflictele dintre anumiți terapeuți de familie și psihanaliști. Unii se ocupă în principal de interacțiunile din familie, instituții și mișcările sociale. Ceilalți se opresc în primul rînd asupra aparatului psihic interior individual și asupra conflictelor individuale.)

Puterea interdependenței și a amestecului conștient și inconștient care se instalează între indivizi, mai ales în cupluri și între părinți și copii, conduce persoanele către terapie. În acest angrenaj complex, în care sînt în același timp mecanism, mișcare și rezultat, oamenii încearcă să găsească ceea ce vine de la ei. Încearcă să-și regăsească dorința în amestecul de condiționări și reflectări.

Unii se îndreaptă spre cunoașterea unui spațiu misterios, original, aflat în ei înșiși, pe care nimeni și nimic nu-l poate distruge. Aceștia simt nevoia de a stabili și de a păstra contact cu acest nucleu din ei, separat de mediu, și pornind de la care ar putea pătrunde cu întreaga lor ființă în relații și acțiuni, fără a se dezice, a se pierde sau a aluneca, fără a se proteja, ca o sămînță închisă în coajă. Caută ce sînt, dincolo de privirea celorlalți, de somațiile prezentului și de cerințele viitorului.

Dar întotdeauna această căutare a ceea ce vine din tine (felul meu de a da, de a primi, de a cere și de a refuza) și a ceea ce vine de la celălalt este înfocată, neprevăzută, confuză, plină de încercări repetate de redefinire. Oamenii de știință ne arată că nu există frontiere precise între un organism viu și ecosistemul din care face parte.



*„Să merg către centrul ființei mele... Ce mai drum!"*



## Interrelații și intrarelații

Trebuie să găsim un cuvînt care să traducă și să includă în același timp elementele constitutive ale relației cu ceilalți (stimulare, răspuns, reacție, interacțiune, responsabilitate, complementaritate, reciprocitate) și ale relației cu sine (proiect, memorie, repetiție, amplificare, diferențiere, imagini de sine, conflicte interioare conștiente sau inconștiente, percepții corporale, responsabilitatea propriei vieți, resurse și lipsuri, administrare intrapsihică). Propunem o distincție între acești doi poli prin termenii *intrarelație* și *interrelație*. Intrarelație (relație în interior): un cuvînt care exprimă noțiunea de legături reunite în fascicule, focalizate asupra unor puncte centrale, ce-și trag semnificația din interiorul sinelui. Vorbim despre o încercare de recunoaștere a relației cu sine, a circuitelor relaționale care sînt legate, programate, care induc și închid treceri, care întăresc comportamente și inhibă conduite.

Imaginea evocată este aceea a circuitelor care „decodează" informația venită din exterior în funcție de un anume cod, chiar de un scop. Mai simplu, confruntînd aceste două noțiuni, intrarelație și interrelație, vrem să arătăm aparenta lor contradicție.

„Doar eu sînt responsabil de tot ce mi se întîmplă și toți sîntem dependenți unii de alții."

„Pot participa activ la ce nu-mi convine; tot ce vine de la celălalt mă poate atinge fie prin mărire, fie prin diminuare... Nu pot să nu comunic. Sînt parte integrantă a unui circuit de schimburi, ale căror forțe și substraturi uneori îmi scapă, dar în care eu sînt motorul."

Orice percepție, pentru a deveni senzație, trece printr-un circuit de filtre și canale deja imprimate prin mijlocirea experiențelor importante din copilărie. Circuite multiple ajung la aceleași impasuri, la aceleași intersecții și devin asemenea radarelor ultraperformante, care captează ținta și apoi dirijează orice aparat către ea.

Un bărbat de 39 de ani povestește că nu suportă să mănînce din farfuria altcuiva. Refuză sistematic gesturile de tandrețe propuse de partenera sa în restaurant sau acasă

(„Uite, gustă din asta"), întinzîndu-i furculița, de exemplu. Adaugă: „În zece ani, nu i-am putut spune niciodată soției mele că aceasta îmi răscolea amintiri dureroase. Eu eram fratele mai mare și eram obligat să termin ce nu mînca sora mea Florence. Ea mirosea urît, nu o puteam refuza pe mama, îmi era greață și trebuia să mănînc... Un iad."

Înțelegem că orice experiență de acest gen se va lega de vechea situație și va trece obligatoriu prin circuitul „determinat din farfuria surioarei care mirosea urît", sfîrșindu-se printr-un refuz, o repulsie nespusă, dar de neînlăturat, oricare ar fi stimulul actual.

Un altul ne povestea despre micile certuri pe care le avea cu soția datorită comportamentului adoptat la masă în ce privește băutura.

„Nu mă puteam împiedica să-mi umplu paharul cu apă sau cu vin pînă sus, oriunde m-aș fi aflat, la mine sau în altă parte. Beam totul dintr-o singură înghițitură. Acest mic detaliu a fost cauza multor conflicte și remarci dezagreabile, dar care nu mi-au putut schimba comportamentul. Așa eram eu. Apoi mi-am amintit că în copilărie nu am putut niciodată să-mi pun singur de băut. Mama îmi spunea întotdeauna: «Așteaptă, o să spargi ceva.» Mă servea ea, întotdeauna paharul fiind plin doar pe jumătate, pentru că un pahar plin de apă îmi făcea rău și îmi tăia foamea. Beau întotdeauna cu aceeași violență și încîntare jumătatea de pahar oferit și jumătatea refuzată. Paharul plin băut dintr-o singură înghițitură este autonomia mea, libertatea, plăcerea totală, dovada independenței mele."

Altul a remarcat că întotdeauna cînd ajunge la un semafor care indică roșu, oprește mașina acoperind puțin zebrele. „Nu mă pot opri la timp. Opresc atît de în față, încît nu mai văd semaforul. Apoi fac o adevărată gimnastică pentru a vedea verdele. De curînd, am asociat acest comportament cu transgresiunea, ca și cum mereu ar trebui să fac un pas către interzis. Ca și cum eu hotărăsc, și nu celălalt. Am astfel impresia că frustrarea e mai mică și mă deranjează mai puțin. Aceasta mă face să «trădez» în relații, să îmi deranjez puțin colegii, să le înșel în vreun fel încrederea. E un sentiment fantasmagoric de a fi mai puternic, de a domina situația, de a mă răzbuna pentru un refuz, pentru o nerecunoaștere. Da, semaforul acționează asupra mea ca niște ace declanșatoare fără să-mi dau seama."



Descopăr, ascult și înțeleg totul în mine. Chiar dacă nu pot schimba aceste comportamente, mă pot exprima prin ele și în felul acesta trecutul circulă prin cuvinte.

Comunicăm cu ceilalți pornind de la comunicarea cu noi înșine. De aceea ni se pare important să explicăm unele manifestări ale comportamentelor inconștiente, să le dezvăluim fațetele atunci cînd ne joacă prea multe feste în viață. Nu e vorba de control, de a controla viața inconștientă, ci de a-i înțelege mai bine influența, jocurile și fațetele.

Inconștientul are o atitudine conservatoare înrăită și adesea, din nefericire, privilegiază răul, dificilul, durerosul, periculosul, tot ce am ascuns pentru că nu am putut înfrunta. Și aceste santinele invizibile din noi devin cenzori inexorabili ai schimbării și ai înnoirii. Dacă am putea să le îmblînzim puțin puterea, să punem forța lor inepuizabilă în serviciul potențialului nostru de a ne bucura, al vitalității, pe care îl irosim! Fiecare are tendința de a vedea cu precădere fața sau reversul acestei medalii paradoxale:

- Fiecare este artizan unic al suferinței și al bucuriei sale. Nimeni nu poate da naștere în locul său propriei bucurii sau dureri.
- Fiecare depinde de mediu, care înseamnă totul, începînd cu moștenirea biologică, socială, culturală și în același timp de relațiile apropiate, pînă la cele mai îndepărtate stele, care, undeva în imensitatea cerului, prin poziție, strălucire, mișcare, influențează și ele ceea ce sîntem și ce facem.

Ne putem da totuși repere care să ne permită să distingem responsabilitatea noastră reală. În capitolul următor, vom arăta cîteva piste de reflecție care ne-ar putea duce spre starea de a fi mai buni parteneri pentru noi înșine, așadar și pentru ceilalți.

*Să faci totul pentru a-ți cuceri libertatea nu înseamnă să ajungi în America, ci să pleci din Spania.*

# 11

# Cum să devii un partener mai bun pentru tine însuți

*E greu să accepți că nu te naști femeie sau bărbat, ci că devii.*

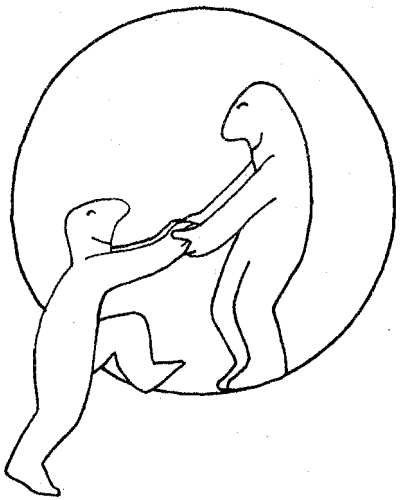
Este de datoria mea să fiu nu doar administratorul evoluției sentimentelor mele și a transformărilor lor, ci și un mediu care primește sentimentele celuilalt, dacă acestea sînt... acceptabile.

Dacă adopt atitudinea: „Sînt responsabil de ce simt", va fi necesar să-mi modific multe atitudini și felul de a gîndi. Aceasta va produce o schimbare în opinia mea despre ceilalți și despre mine însumi. Această transformare este minuțioasă ca o asceză și lungă cît o viață. Este o sarcină de o viață: de a deveni, de a fi cel mai bun partener... pe care l-aș putea avea vreodată.

A fi un partener pentru sine:

- înseamnă să descoperi că singurătatea poate fi fecundă, poate aduce împlinire și întîlnirea cu sine;
- înseamnă să descoperi că se poate să nu te plictisești în compania ta;
- înseamnă să fii capabil să-ți arunci privirea dincolo de primele impresii despre celălalt și de asemenea să ai o atitudine binevoitoare și stimulatoare față de sine;
- înseamnă să poți scăpa din dinamica autolimitării, rezultată din nerecunoașterea propriilor nevoi și dorințe. Pentru că adesea sîntem față de noi înșine niște părinți critici și exigenți, care laudă și încurajează prea puțin.





*Să nu eziți niciodată să întinzi mîna...*
*părții celei mai bune din tine.*

A fi un bun partener pentru sine înseamnă să-ți dezvolți o mai mare unitate, nu eliminînd sau acoperind lipsa, ci vindecînd rana care o înconjoară. Și aceasta pentru că adesea ne asumăm riscul de a ne întreține suferința legată de o lipsă, căutîndu-ne împlinirea în exterior și acordîndu-i astfel celuilalt puterea de a ne vindeca. Este o reminiscență a dependenței infantile în care am trăit atîția ani, la începutul vieții extrauterine, cînd așteptam satisfacerea și bunăstarea de la lucruri, gesturi și cuvinte care proveneau de la celălalt. Implicit sau explicit, e ca și cum aș încerca să-l pun pe celălalt în serviciul dorințelor și al temerilor mele. Încercăm să menținem dependența formată în primii ani o bună parte din viață, punînd în slujba acestei dinamici toată puterea atașamentului nostru. Această interdependență întreținută se află la originea terorismului relațional în relațiile cu părinții sau de cuplu.

Noi vedem patru puncte esențiale ce trebuie respectate pentru a deveni un partener mai bun pentru sine:

- Să găsești o cale de a gestiona cît mai bine poluarea inevitabilă oricărei relații.

- Să gestionezi impactul și resentimentul mesajelor celuilalt către tine.
- Să înveți să încadrezi corect evenimentele, problemele sau agresiunile care apar în cotidian.
- Să-ți asumi în mod direct responsabilitatea unei părți din nevoile tale.

## Cum să gestionezi poluarea relațională inevitabilă

Orice corp viu secretă deșeuri. Acesta este însuși semnul că trăiește — în mod paradoxal, această producere de deșeuri îi demonstrează vitalitatea, dinamismul. În starea de hibernare se produc mult mai puține deșeuri. Aceasta explică starea de supraviețuire, de mumificare a unor persoane care trăiesc la foc mic, cu pași mici, într-o viață mică. Dacă o relație e vie, ea va produce deșeuri. Va secreta murdărie, paraziți, care dacă nu sînt adunați și evacuați, otrăvesc schimburile și uneori viața personală, profesională și socială.

De unde vin deșeurile și ce sînt ele? Vin mai ales din neînțelegerile inerente oricărei încercări de relaționare.

- Una spun și alta se înțelege.
- Nu răspund la ceea ce a spus celălalt, ci la ceea ce am înțeles eu din ce a spus el.
- Decodez și fac asocieri folosind filtre și sensibilitatea proprie... fără a înțelege întotdeauna sensibilitatea, codurile sau sistemul de valori al celuilalt.
- Uit să negociez cu mine însumi (cu temerile, cu dorințele, cu resursele, cu limitele mele) înainte de a negocia cu celălalt.
- Încerc să-l înscriu pe celălalt în convingerile mele.
- Vreau să-l conving că eu am dreptate... pentru binele lui.
- Vreau să-l schimb...

Deșeurile provin și din otrăvuri. În orice relație, acestea sînt reprezentate de judecăți, proiecții, comparații, așteptări la reciprocitate, decalaje. (A se vedea capitolul „Cine ne sabotează?".) Pe scurt, de fiecare dată cînd încerc să intru într-un schimb, îmi



asum riscul de a fi influențat, dezamăgit, destabilizat sau „umplut" de celălalt, uneori chiar dincolo de limitele mele.

Pentru a-mi administra mai bine poluarea relațională, sînt obligat să stabilesc o listă de priorități a așteptărilor mele. Așteptările prea avide sau prea dure față de celălalt sau față de mediu mă vor dezechilibra și mă vor face vulnerabil la frustrări atunci cînd răspunsurile vor fi diferite, insuficiente sau decalate față de ce proiectasem eu.

„Mă aștept ca celălalt să-mi satisfacă dorințele fără ca eu să mai fiu nevoit să cer. Orice decalaj între așteptările mele și răspuns e resimțit ca o agresiune personală și mă înfurii și resping ceea ce mă frustrează. Trăiesc într-o stare de insatisfacție permanentă față de toată lumea, inclusiv față de mine însumi."

Ne imaginăm cu prea mare ușurință cum trebuie să se comporte celălalt și îl închidem (adesea, fără ca el să știe) într-un ansamblu sau în tipul de comportament-răspuns pe care ar trebui să-l aibă față de noi. Iată sursa unei infinități de decepții, de frustrări și a inconfortului, care vor cere apoi multă energie pentru a fi depășite.

„Sînt îndrăgostită de el, mărturisește o tînără din America Latină, dar nu-i arăt. O femeie nu trebuie să spună asta. Aș vrea să știu dacă invitația lui de a ieși împreună e ceva serios sau e o glumă. Îmi ascund sentimentele, mă tem să nu mă ghicească, și de fapt mi-ar plăcea să ghicească..."
După multe luni de așteptare („El trebuie să aibă inițiativa!"), tînăra îndrăznește într-o bună zi să-i vorbească despre sentimentele ei.
„Și eu!", răspunse tînărul.
Și primul strigăt al tinerei la acest început de relație este un reproș: „Și de ce nu mi-ai spus?"

Pot încerca să fiu mai selectiv, mai lucid, mai realist în așteptările mele, mai suplu chiar, pentru că așteptarea fixată pe ce ar trebui să fie, pe ce ar trebui să vină de la celălalt mă împiedică să primesc și uneori să văd ce există, ce vine de la celălalt — nu conform așteptărilor mele, dar real.

Să-mi administrez poluarea, să încerc să o diminuez înseamnă mai ales să fiu atent cum comunic, cum ascult, cum cer, cum trimit mesaje, cum mă înțeleg pe mine. În calitate de emițător, sînt la rîndul meu responsabil de calitatea ascultării pe care vreau să o primesc.

## Gestionarea impactului mesajelor celuilalt

E sarcina mea să gestionez impactul, rezonanța, emoțiile trezite în mine de actele sau de cuvintele celuilalt. Într-adevăr, n-avem nici o formă de imunitate în fața încărcăturii negative a anumitor mesaje. O mică frază nesemnificativă, un cuvînt cu conotație afectivă ne vor otrăvi pur și simplu. Fiecare a avut experiența unei asemenea întîlniri în care, după un schimb, un telefon, o scrisoare, avem un sentiment difuz de disconfort, de tensiune, chiar angoasă, care ne va dezintegra organismul și gîndurile ca un acid, ca o otravă persistentă timp de mai multe ore, chiar zile.

În acest domeniu, regula ar fi: cu cît comunicarea e mai proastă, cu atît relația trebuie menținută mai vie — adică să se ofere ascultare, atenție, deschidere, în loc de îndepărtare și ruptură.

Îi pot cere celui care m-a rănit să spună cu alte cuvinte, să reformuleze mesajul. Poate astfel va găsi cuvinte mai apropiate de intenția sa, se va defini mai bine, va descoperi un cuvînt care să-l reprezinte mai bine. Pot reformula ceea ce am înțeles, am auzit, pentru a avea confirmarea că e ceea ce vrea celălalt să spună. Pentru că putem înțelege pe dos, în funcție de gradul nostru de vulnerabilitate și de intoleranță (pe pielea noastră, în anumite domenii: corpul și manifestările sale, de exemplu) și după lipsa de limpezime a exprimării.

„Cînd mi-a spus că relația noastră cu siguranță n-o să dureze prea mult, am înțeles că avea chef să plece, să mă respingă. Ani de zile mai tîrziu mi-am dat seama că el își exprima astfel teama și nesiguranța, dorința de stabilitate în ce privea relația noastră."



Avem o putere fabuloasă, rareori folosită, de a-i aduce celuilalt confirmarea. Confirmăm reformulînd ceea ce-am auzit.

O infirmieră a încercat de mai multe ori să propună o modificare în derularea vizitelor la pacienți. Șeful serviciului, un medic clinician, o repezea: „N-o să mă învățați voi pe mine să-mi fac treaba. Cine e responsabil aici?" Și mai multe zile rămînea descumpănită, neștiind „cum să răspundă la această agresiune". Descoperind posibilitatea de a se confrunta, nelăsîndu-se definită de reacția celuilalt, ea poate afirma în continuare, în același timp aducîndu-i celuilalt confirmarea: „Știu că sînteți șeful, dar nu e vorba de asta. Eu vă vorbesc despre posibilitatea de a modifica programul de vizite pentru o mai bună îngrijire a bolnavilor..."

Pentru a păstra contactul, pentru a crea o alăturare și nu o opoziție, există mijloace simple, dar greu de aplicat în condițiile în care dialogul trezește emoții:

- Să asculți ce este atins în tine prin reacția, comportamentul, atitudinea celuilalt și să recunoști: „Da, e în mine. Ce simt e în mine. Dar ce-mi spune el?"
- Să soliciți reformularea mesajului de fiecare dată cînd este incomplet sau ambiguu.
- Să-i ceri celuilalt să-și precizeze intenția, sensul cuvintelor.
- Să încerci să înțelegi ce spune celălalt și cui se adresează.

O femeie îi spune fiului ei: „Mă întreb cu cine o să semeni dacă o să faci tot așa!" Ce spune ea și cui se adresează de fapt?

Să recitești mesajul, să cauți semnificația cuvintelor și a faptelor. Să revii asupra unei situații trecute și mai ales asupra trăirii, percepției diferite a fiecăruia față de această situație. Să ne reamintim că nu putem comunica decît prin diferențiere. Acest efort ne va ajuta să ne lăsăm mai puțin închiși sau ne va împiedica să ne închidem noi înșine în sensul prim, agresor sau devalorizant al mesajului, pentru că primitorul estecel care dă sens mesajului.

Cînd te lași atins, rănit de ce vine de la celălalt, îți poți diminua printr-un act simbolic disconfortul, suferința sau măcinarea care se află în tine:

- De exemplu, poți să-ți aștierni pe hîrtie, fără reținere, ba chiar cu violență, mînia, disperarea, acuzațiile. Să scrii pentru tine și apoi să arunci foile cînd furtuna s-a liniștit. Să simbolizezi situația prin obiecte. Să-ți acorzi o gratificație imediată, ciocolată (pentru Marina Svetaia, ciocolata era remediul ideal împotriva tristeții... în doze homeopatice) sau o baie (apa absoarbe negativul, îl spală), pentru a pansa rana. Să desenezi sau să pictezi ce se petrece în interiorul tău.
- Să introduci o ușoară distanță, care-ți va permite să nu te identifici total cu sentimentul de mînie, respingere, tristețe, cu senzația că ești rău sau nul. Să reperezi ce parte din tine este rănită, ce imagine a ta a fost compromisă.
- Să înțelegi resentimentul — la ce anume din trecut te trimite această trăire. Să îți dai seama, de exemplu, că ironiile sau remarcile despre corpul tău îți amintesc de ironiile tatălui, te trimit la situațiile în care roșeai sau păleai de emoție ca urmare a unei priviri sau a gesturilor lui.

## Reașezarea evenimentelor și a sentimentelor

Privindu-mă cu alți ochi, pe mine, pe celălalt, situația, operînd o reașezare, pot inversa polul sentimentelor. Văzînd aspectul pozitiv al unui eveniment, îi modific influența. Și aceasta îmi permite să arăt altfel, să-mi sporesc sau să depășesc sentimentul de eșec, să dau naștere unei comunicări autentice pornind de la o neînțelegere.

„Cînd ceva nu merge în cuplul nostru, vorbim mult și ne înțelegem."

„Cînd mă detești, simt că mă iubești. O să fac în așa fel încît să mă detești din cînd în cînd."

„Visam să am un profesor care să accepte și răspunsul meu, și nu doar răspunsul corect pe care îl aștepta (al lui sau din carte). Un profesor mi-a spus într-o zi: «Jacques, într-o compunere de 453 de cuvinte, ai scris corect 445...»



Cît accent pus pe greșeli și ce puțină recunoaștere a reușitelor!"

„Mi s-a întîmplat să-i scriu unui înalt funcționar pentru a obține o autorizație. Și scrisoarea mea conținea următoarele: «Bunica îmi spunea că există două feluri de funcționari. Cei care caută în regulament un articol care să nu permită satisfacerea cererii și cei care găsesc în regulament un articol care să permită satisfacerea ei...»"

Poți păstra, poți capitaliza lucrurile bune, experiențele bune. Ele se alătură celor rele, dar nu le neutralizează. Să accepți așadar că relația sau tu însuți nu sînteți nici în întregime buni, nici complet răi. Cîți dintre noi nu-și imaginează că trebuie să fii fără cusur, fără slăbiciune pentru a fi iubit și a iubi.

O despărțire, de exemplu, poate fi reașezată, văzută ca un proces dinamic, și nu ca o catastrofă. E posibil să treci de la „M-a lăsat baltă" la „Ne-am ajutat să ne dezvoltăm pînă ce el m-a putut părăsi, pînă ce eu am putut trăi fără el."

Da, există iubiri-pepiniere, care-i permit unui protagonist să crească, să se dezvolte, să capete încredere pentru a merge... mai departe. Cîți parteneri n-au trăit aventura iubirii... pentru a se putea despărți și a se putea părăsi.

*Era prizonierul libertății sale... Voia să părăsească pe cineva pentru a nu pierde alte posibilități.*

Această viziune mai dinamică asupra circumstanțelor vieții mele îmi dezvoltă imaginația și creativitatea.

Acest bărbat ne spunea cîte refuzuri primise și cum îl făcuseră să se depășească, să caute soluții, să găsească în el resurse pe care nu și le cunoștea: „Astăzi le mulțumesc celor care mi-au spus «nu»."

Pot asculta, pot citi în mai multe feluri același eveniment.

„Acest copil e insuportabil. De fiecare dată cînd încep să discut cu soția mea, face numai prostii, așa că trebuie să-l pedepsesc."

„Acest copil face în așa fel încît furia să se abată asupra lui, iar părinții lui să nu se certe. Știe cum s-au încheiat alte discuții. Se sacrifică pentru a menține armonia între ei."

Rearanjarea este și o reluare în posesie, iar uneori e o reconciliere între aspecte opuse din mine.

„Am visat urît. Era un om care mă disprețuia."

Eu visez despre mine. Ce parte din mine disprețuiește o altă parte? Și cîte dintre acele „te detest" înseamnă „mă detest"?

Rearanjarea înseamnă și să cauți partea pozitivă a ceea ce se întîmplă. În această privință, ne sensibilizează cu precădere curentul pozitivist al psihologiei americane, așa-numit „new age". Mă ridic un pic deasupra, adopt punctul de vedere al „convingerii mele", caut sensul vieții, al copilăriei mele, în durere sau plăcere.

- Oare această iubire nefericită m-a ajutat să cresc, să mă recunosc prin multiple descoperiri?
- În ce fel a reușit fiul meu adolescent să dinamizeze familia prin revolta lui?
- În ce fel mi-a deschis acest faliment calea spre alte valori decît reușita materială?
- Cîte alte posibilități nu mi-au deschis eșecurile și lipsurile părinților?
- Ce curaj i-a trebuit acestei femei pentru „a-și abandona familia", a înfrunta vinovăția și a-și urma propria cale?

Ceea ce mi se întîmplă (în orice circumstanțe) are sens, poartă un mesaj și eu pot încerca să înțeleg dincolo de efecte și de consecințele imediate. Prin înțelegere, ascultare, realitatea devine realul meu.

Astfel, pentru a deveni un mai bun partener pentru tine însuți, îți dezvolți acest al șaselea simț, adesea ignorat, cel de a te mira, de a te minuna înaintînd astfel în imprevizibil, acceptînd riscurile necunoscutului pentru a descoperi posibilitățile.

*Fiecare gest poate fi o creație. Fiecare întîlnire poate deveni operă de artă.*



## Asumarea propriilor nevoi

Îmi pot asuma în mod direct multe dintre nevoile mele, în loc să-l fac pe celălalt responsabil de satisfacerea lor. Acest din urmă aspect e sursa unora dintre cele mai crunte frustrări reciproce care pot interveni într-un cuplu.

„Te fac responsabil de satisfacerea nevoilor și a așteptărilor mele, de starea mea de suficiență sau insuficiență, adică și de frustrările, suferința, durerea sau dorința mea de a trăi."

Mă definesc mai bine într-o relație dacă accept să spun nu, ceea ce-mi va permite să spun da, un da adevărat.

*ACORDURI ȘI DEZACORDURI*

*Cînd mă refuzi!*

*Trezești în mine vechi angoase,*
*Temeri încă neexplorate,*
*Umbre fugare cu mesaje incerte*
*Abisuri de neliniști surde.*

*Cînd mă refuzi!*

*Cerul se închide*
*Și viața stă în loc*
*Speranța se năruie*
*Și se așterne neantul,*
*Și regăsesc*
*Chipul fascinant*
*Al clipelor de nebunie.*

*Și totuși,*
*Cînd mă refuzi!*
*De fapt, îmi dezvălui*
*existența ta,*
*Mi-o reamintești,*
*Refuzîndu-mi-te.*

*De fapt, ÎȚI afirmi dorința,*
*mi-o dezvălui*

*cu temeri nerostite*
*Cu speranțe înmugurite.*
*Cînd mă refuzi!*
*Și eu înțeleg*
*Și accept*
*Fără să mă simt negat,*
*Fără să mă simt îndepărtat.*

*Putem începe să FIM*
*EU și TU*

*O clipă suspendată,*
*Dar atît de propice*
*Unei MARI ÎNTÎLNIRI.*

Sarah Charlier

Cunoscîndu-mi mai bine zonele de toleranță, descopăr mai repede ce e bine sau rău pentru mine într-o anume situație. Evit să întrețin ceva ce nu-mi doresc.

Avem o incredibilă abilitate de a întreține în celălalt ceea ce nu e bine pentru noi.

„Eu, care-mi doresc atît de tare să fiu recunoscut ca fiul acestui bărbat, tatăl meu, nu fac decît să-l denigrez, să-l critic... și să nu-l recunosc."

Pot învăța să trăiesc mai mult în prezent, aici și acum, și nu în așteptare, fie blocat sau pierdut într-un trecut care mă urmărește, fie închis într-o dependență de un viitor mereu nesigur sau amenințător. Punînd plăcerea sau satisfacerea nevoilor mele în mîinile altcuiva, îmi asum riscul de a mă înfrunta cu multe frustrări.

Conceptul responsabilității pentru satisfacerea propriilor nevoi e greu de acceptat și de înțeles. Ne păstrăm mitologia infantilă: „Doar ceilalți pentru asta sînt aici, nu? Dacă ne iubesc, trebuie să se ocupe de noi..." Misiunea apostolică a existenței — ideea că mîntuirea, fericirea, recompensa vin de undeva de sus — e probabil înscrisă în noi.

Pot să-mi definesc ritmul realizării unui proiect, să-mi delimitez mai bine teritoriul, să-mi afirm și să-mi balizez spațiul, să-mi acord timp. Să nu fiu nevoit să dau socoteală despre ce



gîndesc sau simt, ce fac sau nu fac. Justificarea aproape permanentă a faptelor noastre, a cuvintelor, a modului de a trăi îi împinge pe mulți dintre noi să nu existe decît prin confirmarea sau aprobarea celuilalt, într-un fel de dependență emoțională care amputează creativitatea și inventivitatea în viață.

Îmi pot dezvolta capacitatea de a trece de la dorință la proiect, de a-mi înscrie visurile în realitate, legîndu-le de ceva posibil. Fiind confruntați cu o dorință, mulți rămîn la vis sau la imaginar. Trecerea de la dorință la proiect pare decisivă pentru o eventuală realizare. Ieșirea din dorință înseamnă trecerea în planul real, primul pas către crearea unei relații, prin înscrierea dorinței într-un act (ceea ce nu înseamnă punere în fapt), prin confruntarea ei cu un element din realitate. Odată cu proiectul începe căutarea mijloacelor, găsirea limitelor, a constrîngerilor, asocierea cu alte proiecte. Luarea deciziei va definitiva calea către realizare, prin alegeri care presupun și renunțări.

*Libertatea înseamnă să ai posibilitatea să alegi, deci să renunți.*

A fi un bun partener pentru sine înseamnă a accepta să fii tandru, binevoitor, indulgent față de corpul său și față de activitățile vitale (hrană, somn, locuință). Pot arăta respect, da atenție meselor, de exemplu? Dacă mănînc singur, îmi pot da osteneala să-mi pun masa, să pun muzică, să mă primesc așa cum primești invitații de soi.

Îmi pot îngriji ținuta și starea, îmi pot lua răgazul unui moment în compania mea. Pot reintroduce rîsul, umorul, tandrețea, bunăvoința.

Îmi pot schimba optica și felul în care mă privesc dimineața în oglindă. Pot duce gesturile pînă la capăt. Să știu să mă bucur de plăcerea de a nu ține cont de celălalt un anumit timp. Să ies, să citesc, să fac o baie, să-mi acord timp, un timp atît de prețios, încît uneori ne e greu să ni-l oferim. Devoratorii de timp sînt adesea nemiloși cu ei înșiși.

Cel ce nu se suportă va încerca permanent să fugă prin întîlniri (telefoane, ieșiri, petreceri...). Cel care nu-și este suficient sieși noaptea, își va impune prezența, corpul unui par-

tener. Se va juca de-a legăturile. Va fi pe post de ștafetă, va transmite insatisfacția, devalorizarea sau angoasa sa celuilalt.

Acceptînd să recunoască faptul că insatisfacția sau disconfortul îi aparține, nevoile sau sentimentele reale, fiecare își poate confirma ce este, ce simte, și poate căuta în el ce-i trebuie. Poate că ar fi posibil să propun o acțiune cu scopul de a înfrunta sau de a diminua această nevoie, căutare (un act clar, o chemare directă, acceptabilă, opusă celei indirecte, impulsive sau neauzite) sau să-mi accept singurătatea ca pe o secvență, ca pe o parte, și nu ca totalitate a vieții mele. Și dacă această dorință nu e satisfăcută imediat, pot doar să o recunosc, să o numesc, să o primesc în loc să o las să se dezvolte sub forma nedeterminată a unei angoase a singurătății.

A fi un bun partener pentru sine nu înseamnă să trăiești în autosuficiență relațională, într-un univers închis la orice schimb, ci să intri în dialog, în relație cu diferite aspecte din tine, pentru a te cunoaște mai bine, a vedea mai clar și a te înțelege mai bine. Și aceasta tocmai pentru a deveni mai deschis, mai sensibil și, deci, mai atractiv. Într-un cuvînt, mai *viu*.

*Există două atitudini față de viață: o visezi sau o trăiești.*

René Char

## Să fii un tată bun și o mamă bună pentru tine însuți

*Singurul fel în care nu riști să mori de sete este să devii izvor.*

Renunțînd la dependență, pot deveni un bun partener pentru mine. Accept să fiu un tată bun și o mamă bună pentru mine însumi, adică să nu îi mai caut în exteriorul meu.

Îmi asum și disting aspectul patern și matern al acestei relații cu mine. Tandrețe, căldură, înțelegere, bunăvoință maternă, atenție nediscriminată față de mine. Nu îmi retrag iubirea față de mine în cazul în care critic ceea ce fac sau ceea ce sînt.

Dacă în această relație, astăzi dispărută, am trăit ceva bun și vital care a rămas în mine, nu trebuie să distrug, să resping.



Învățînd să recunosc și să păstrez amintirea binelui, a fericirii, fără a le transforma aici și acum în regrete, în amărăciune, în suferință, îmi întăresc... motorul vital de care am nevoie.

O femeie ne scrie: „Astăzi, de cîte ori mă simt împinsă să mai iau o porție, să mănînc mai mult decît îmi trebuie, îmi pun întrebarea: «De ce ți-e foame cu adevărat? De ce ți-e poftă...?» Și simplul fapt de a-mi recunoaște foamea reală (dincolo de cea aparentă), dorința profundă (dincolo de căderea în bulimie) mă scutește să mă îmbuib, așa cum am făcut în ani de îndopare agresivă și nesănătoasă.
Am dat un stoc de kilograme de ciocolată și de biscuiți pe care le înmagazinasem pentru poftele mele afective."

Privirea paternă are funcție de reper. Îmi dau o direcție, mă raportez la o scară de valori, îmi marchez drumul, mențin anumite exigențe, amîn unele satisfacții în vederea altora mai mari.

A fi un bun părinte pentru propriile sentimente înseamnă a le recunoaște, a le asculta, a învăța ceva din ele, dar și a le limita, a le face să te respecte, neacordîndu-le o putere nelimitată. Învăț să mă ghidez singur către ceea ce-mi face bine, dincolo de satisfacția imediată pe care mi-ar aduce-o, de exemplu, alcoolul, tutunul, tranchilizantele, somniferele. Mă folosesc de „trucuri" interioare care mă ghidează și mă ajută.

Așa cum făcea o femeie care spunea: „Cînd mă surprind căzînd pe panta devalorizării și a comparării (altul e mai așa sau mai așa decît mine...), îmi pun o interdicție. Nu știu de ce îmi vorbesc în engleză: «Drop comparison» (adică «fără comparații»). Și-mi răspund: «OK!» E distractiv dialogul meu interior."

„Am învățat cu greu să identific persoanele și situațiile care-mi fac bine, mă inspiră, mă construiesc. Și cultiv aceste relații. Evit sau le limitez pe cele care mă aruncă în angoasă, disconfort, mă fac să mă simt prost cu mine însumi și cu celălalt. Recunosc ce e rău pentru mine, orice ar spune ceilalți. Învăț să elimin, să dau drumul la ce nu îmi face bine."

Ne gîndim la numeroasele somatizări ce sînt urmarea vinovăției, a mîniei reprimate, a interdicțiilor. Mă pot autoriza

(în sensul: *să devin autorul*) să fiu femeia seducătoare sau senzuală, bărbatul vulnerabil sau impetuos.

„Iată-mă înveselită de ceva timp, cu zece kilograme mai puțin în urma acestei conștientizări din timpul ultimului stagiu.
Zece...! E o cifră importantă pentru mine, dar nu vreau să mă opresc aici. Vreau ca această cifră să crească. Poate ceva mai lent.
Zece kilograme! O povară dată jos puțin cîte puțin. La început, cred că am pierdut cîteva kilograme de teamă și îngrijorare — au fost cele ale gîndului la «ce va spune lumea», cele ale dorinței de a mă exprima, de a mă defini, de a spune «da» și mai ales «nu»...
Și apoi au dispărut parțial acele kilograme care voiau să-mi ascundă corpul de femeie față de mine și față de ceilalți. Am putut avea cu părinții mei o conversație extraordinar de apropiată, în care în sfîrșit am putut să le arăt o femeie care a trăit o viață de femeie, cu corp de femeie, lîngă bărbatul iubit. Înainte, fiecare dintre noi știa, dar tăcea.
Și în clipa în care mi-am putut îmbrățișa tatăl, cu siguranță am mai dat jos cîteva kilograme amestecate cu lacrimi.
Apoi am remarcat că anul acesta nu am mai făcut otită, ca la începutul fiecărei veri... apoi mi-am cumpărat o fustă. Îmi face bine.
În sfîrșit, kilogramele în plus, care formau un amalgam de regrete, amărăciune, încredere trădată, tandrețe brutalizată au dispărut toate... și cred că am început să port doliul iubirii. O rană s-a închis... după cinci ani.
Iată din ce cred eu că erau adunate acele zece kilograme. Acum mai am de dat jos angoasele, care îmi par întotdeauna bine ancorate în străfundul meu. Și uneori «sabotorul meu favorit» îmi amintește că e mereu în preajmă, mai ales pe creasta valurilor.
Îmi voi acorda timpul necesar și puțin cîte puțin mă voi debarasa de asta, voi învăța să trăiesc mai bine în compania mea."

Un bărbat obez a înțeles greutatea greutății sale, apăsarea teribilă a tuturor acelor „trebuie", care ciocăneau fiecare clipă a existenței sale. „Trebuie să plec, trebuie să mă ridic,



trebuie să fiu acolo, trebuie să fac aia, trebuie..." Aceste impuneri erau ca niște ordine teribile cărora nu li se putea sustrage. O viață de supunere față de cel mai nemilos tiran: *el însuși*. Cînd s-a hotărît să abandoneze acel „trebuie", să-și încalce propriile ordine, au căzut și kilogramele. A găsit greutatea naturală a corpului, cele 70 de kilograme...

O tînără ne-a descris descoperirile sale, legăturile care existau între fiica și mama sa prin ea. „Iau cunoștință, în sfîrșit, de lunga tăcere impusă de mama mea asupra faptului că trupul meu a fost pîngărit. M-am ucis... multă vreme, fără să îndrăznesc să spun." (Se referă la un viol prin care a trecut în copilărie, la 11 ani.)
„Îmi amintesc că pe cînd aveam 15 ani o agresam verbal, cu cuvinte mușcătoare, feroce și mama îmi spunea: «Scuipi venin. Ești o viperă. Cu ce ți-am greșit, Doamne, să merit o astfel de fiică?» Da, cuvintele pot fi mușcătoare, înțeleg, la fel cum pot fi și cuvintele întoarse, negate, ascunse....
După acest stagiu, m-am gîndit că n-am avut niciodată încredere în mama și cu atît mai mult n-am avut încredere în «statutul de mamă»... Și dacă *această dificultate de a fi mamă* (singură cu copilul) am proiectat-o și răsproiectat-o și asupra fiicei mele...! Și dacă copilul meu a suferit din cauza asta la fel de mult ca din cauza divorțului părinților...
Julie, care are astăzi 6 ani, îmi arată deja de vreo trei ani că are ceva pe față, o urticarie rezistentă, se scarpină, își face răni, își lasă urme. Astăzi accept că sînt urmele fricii mele, ale angoaselor mele negate, pe care ea le-a înțeles. Accept și las în urmă vinovăția care mă sufocă.

- Vinovăția de a-mi fi înfruntat tatăl, de «a-l fi dezamăgit».
- Vinovăția de a o fi făcut pe mama să plîngă adesea, de a mă fi bucurat de asta.
- Vinovăția propriului corp, prea devreme obiect al dorinței.
- Vinovăția de a-i fi spus fostului soț: «Nu te mai iubesc.»
- Vinovăția de a despărți un copil de tatăl său, de a strica viața conjugală și familială.
- Vinovăția de a strica o altă familie, cea a iubitului meu, cu care trăiesc și care are trei copii.

Of! iată o grămadă de vinovății.

Mulți mi-au spus: «O să regreți. Vei plăti în viață. Mai devreme sau mai tîrziu, vei fi nefericită...» Aceste predicții m-au înspăimîntat foarte tare. Aveam impresia că trebuia să-mi plătesc scump aceste obligații, că aveau să-mi cadă în cap într-o zi, cînd mă așteptam mai puțin. ... Și le așteptam permanent. Și așa am trăit pînă de curînd.

Astăzi, reîncep să mă iubesc și să-i iubesc pe cei din jur (era și timpul după atîția ani), și atunci m-am gîndit să vă scriu pentru a vă povesti despre reconcilierea cu mine însămi."

A fi un tată bun pentru sine înseamnă să nu lași pe mîine ce poți face azi... Să-ți trăiești și să-ți păstrezi dorința sexuală în loc s-o omori prin diverse mijloace. Să-ți păstrezi dorințele și visurile fără a le pierde în dezamăgirea insatisfacțiilor. Nu e vorba de acte de voință, ci de acte relaționale — despre această legătură respectuoasă, binevoitoare pe care o pot stabili cu mine însumi, cu partea cea mai caldă din mine. Legătura pe care o stabilesc între diferitele aspecte ale persoanei mele, între fațete ale personalității mele este un act de reunificare. Prea adesea lăsăm să se înfrunte în noi, să se războiască aspecte opuse ale ființei noastre. Meditația ne permite să regăsim unitatea prin apropierea, punerea în relație a opozițiilor, a elementelor antagonice. Să cultivăm arta epicurienilor, care știau să-și limiteze și să-și amîne plăcerea. Să degustăm în loc să consumăm.

Devin mai exigent cu calitatea relațiilor care îmi fac bine. Îmi recunosc limitele, nu mă mai las persecutat sau chinuit de un ideal de sine intangibil.

A fi un mai bun partener pentru sine înseamnă să înveți să identifici rapid factorii de sabotaj din tine, mai ales comparația care te descalifică, transferul prin care îți însușești judecata altuia, devenind ceea ce percepe el despre tine.

Navigînd astfel între bunăvoință și exigențe, nu pierd din vedere scopul care mi se pare cel mai important. Mă descopăr ca o ființă în expansiune, a cărei dezvoltare e nesfîrșită, cu acea nesiguranță stimulatoare dată de senzația că nimic nu a fost obținut sau încheiat. Mîine e prima zi a vieții mele viitoare. Sînt diferit și distinct de tot ce mă înconjoară, conștient de mine. Nu-mi pot găsi unitatea decît în mine, sînt singur cu viața mea unică și astăzi, aici îmi găsesc sursa vieții.



*Cînd fiecare gest devine operă de artă, creație.*

## Să accepți să fii un partener mai bun pentru tine însuți

**Sînteți la baza tuturor relațiilor voastre. Ceea ce nu înseamnă în centrul...**

**Sînteți deci responsabili de stima, iubirea, respectul pe care vi le aduceți.**

**Sînteți responsabili și de posibila îmbunătățire a relațiilor, ceea ce nu înseamnă că sînteți responsabili de relație.**

**Aveți sarcina și plăcerea înfloririi și a fericirii voastre.**

**Nu mai contați pe celălalt să-și asume răspunderea pentru voi, pentru a vă asigura și împlini nevoile, pentru a vă liniști temerile și a vă cocoloși panica. Nu așteptați răspunsul de la celălalt. Puneți-vă întrebări, lărgiți-vă percepția, ascultați-vă trăirea. Și încredeți-vă în imprevizibilul din voi. Îndrăzniți să vă definiți și punctați diferența cînd celălalt încearcă să vă definească... pornind de la o idee proprie. Experimentați creînd realul dincolo de convingeri. Nu produceți nimic ce nu ați putea rezolva.**

Aveți grijă de voi cu adevărat în fiecare zi. Sînteți unici și extraordinari... chiar dacă ați uitat. Trăiți ca și cum ați fi singuri și acceptați să vă alăturați celorlalți de fiecare dată cînd e posibil...

Priviți-i pe ceilalți ca pe niște cadouri; și mai mult, ca pe niște cadouri care vă îmbogățesc viața.

Cel mai rău lucru în singurătate nu e să fii singur, ci să fii un prost partener pentru tine... să te plictisești de tine. Atunci nu ezitați, fiți un bun partener pentru voi...

Viața vă va răsplăti însutit.

*Ajungem la un punct în care experiența individuală se alătură celei a generațiilor anterioare, succesiunii infinite de ființe vii, înrădăcinării profunde în adîncul originar și insondabil.*

Lou Andréas-Salomé

# 12

# Diferențierea

Născîndu-ne, trecem de la o autonomie cosmică[1] la dependența umană, începînd cel mai adesea prin dependența psihologică și afectivă față de părinți, care devine mai tîrziu emoțională, psihică și relațională. Ca și cum aceste prime relații semnificative ne-ar servi drept model, drept schițe pentru scenarii de viață pe care ne mulțumim să le rejucăm și să le reactualizăm.

Dezvoltarea în sensul creșterii, prosperității, creativității, orice schimbare și scăpare din repetiție pornește de la necesitatea de diferențiere și de definire.

## Cînd celălalt ne definește

Mare parte din dificultățile relaționale din viața adultă se bazează pe faptul că ne lăsăm definiți de celălalt și încercăm, la rîndul nostru, să-l închidem pe celălalt în definiția noastră.

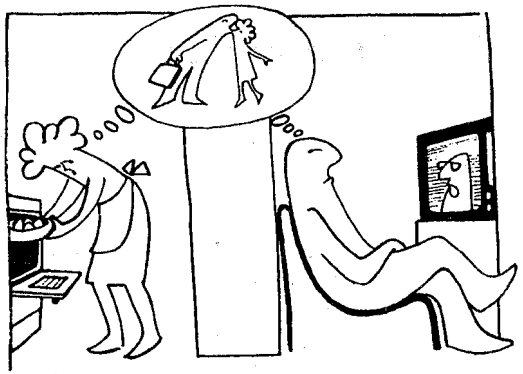
Îmi imaginez cu ușurință cum ar trebui să se comporte celălalt față de mine; și el face la fel în ce mă privește.

„Cînd sosesc, ar putea să iasă din bucătărie și să mă primească în hol, să-mi spună cel puțin «bună ziua»", își spune el, deschizînd televizorul.

[1] Omul nu-și mai amintește originea sa divină. Născîndu-se e despărțit, rupt, deci în căutare, dependent. Paradox: fetusul nedespărțit este independent. A fi dependent înseamnă a te simți legat într-o manieră incertă printr-o legătură care s-ar putea desface, de unde și angoasa și intoleranța față de această legătură, agățarea încrîncenată și disperată de persoana ce simbolizează această legătură. Misticii caută fuziunea cu întregul pentru a-și regăsi independența. Și cu cît sînt mai „supuși" (discipoli), cu atît sînt mai liberi.

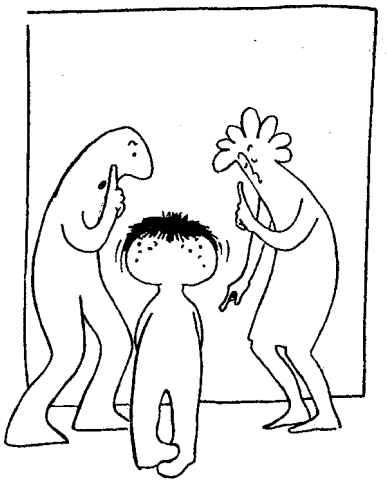


„Cînd vine, ar putea să treacă prin bucătărie să mă întrebe ce fac înainte să privească știrile."



*Așteptările nerostite sînt cele mai disperate.*

„La birou, mă aștept să fiu recunoscută de colegul meu drept o femeie atractivă, chiar dacă nu vreau mai mult de atît. Dar toate remarcile și comentariile entuziaste se referă la trecătoarele pe care le vede pe fereastră: «Ai văzut-o? Ce eleganță! Îmi place acest stil.»"



*„Știi, mama ta are dreptate."*
*„Știi, tatăl tău are dreptate..."*

Așteptările sînt tăcute, nu se rostesc, deoarece fiecare consideră că sînt de la sine înțelese, iar celălalt trebuie să reacționeze „spontan". Poate că păstrez din copilărie convingerea că celălalt știe mai bine de ce am nevoie. De altfel, mi-o și spune:

„Ar trebui să te duci mai puțin la acest grup de studii de hinduism și să fii mai cu picioarele pe pămînt, să-ți faci alți prieteni."

„Cînd nu vrei să facem dragoste, nu-ți dai voie să fii o ființă întreagă."

„N-ar trebui să-ți părăsești soția. Ea te iubește și, de altfel, și tu o iubești."

Astfel ne lăsăm definiți de reacția celuilalt, prin atitudinea sa, prin refuzul său sau lipsa de dorință. Ne lăsăm definiți cel mai adesea printr-o modalitate simplă: reacția (a reacționa nu înseamnă a acționa) celuilalt. Reacția este un comportament-ecran, care ascunde emoția reală.

„Cînd m-am dus la psihoterapie, soțul meu și-a luat un aer zeflemitor față de ceea ce el numea «scărpinatul în buric». Așadar, am evitat să-i vorbesc despre descoperirile mele. Ani mai tîrziu, mi-a spus că se simțea gelos, că se temea de ce aveam să spun despre el și că i-a părut rău că nu i-am spus nimic despre ce însemnase pentru mine această terapie."

Multe fraze încep cu o definiție a celuilalt, o confuzie între el și noi.

- „Nu crezi că...",
- „Ești de acord că...",
- „Nu ai chef să...".

Încercăm astfel să obținem aprobarea celuilalt încă înainte de a ne enunța părerea sau dorința. Nevoia de a fi recunoscuți și aprobați e atît de puternică, încît ne sacrificăm adesea poziția, definirea pe care o dăm unei situații.

„Îți ofer această carte, un obiect, și sper că ai s-o păstrezi întotdeauna, că nu ai s-o dai copiilor."
Ea ar trebui să refuze un asemenea cadou. O carte sau un obiect oferit scapă de sub controlul celui care îl oferă.



Evident, putem înțelege sensul darului („o vei păstra întotdeauna") ca pe o asigurare a perenității relației. Persoana care acceptă o asemenea ofrandă se angajează implicit. Persoana care acceptă cadoul își poate enunța poziția: „Accept cadoul fără a mă simți legat. Îl pot accepta ca pe ceva care întărește relația noastră de azi."

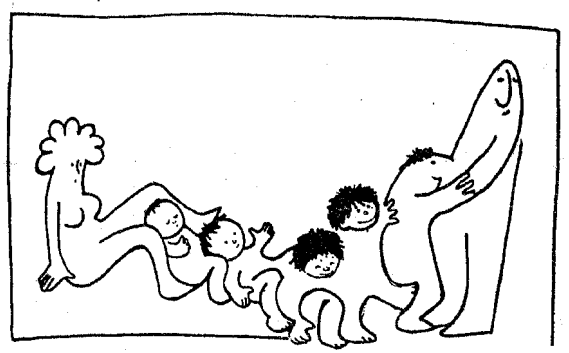
Darurile și ofrandele sînt ca niște bule de oxigen care purifică apa unei fîntîni, bulbuci care animă mișcarea apei.

Mi-am instalat o fîntînă în casă pentru a face tăcerea să vibreze. Curge de la est la vest ca să însoțească mersul soarelui și merge tot anul pentru a lega anotimpurile între ele.

## A te diferenția

Progresul înseamnă separare. Și nu e același lucru cu părăsirea sau pierderea. Am ajuns să considerăm viața ca pe o succesiune de nașteri. Odată ieșiți din pîntecele mamei, trebuie apoi să ne diferențiem de copilul ei imaginar, și apoi de cel al tatălui. Să ieșim din temerile lor, din dorințele, din decepțiile și mitologiile lor personale. Efortul se continuă și se repetă: personajele care ne iubesc vor să ne facă să intrăm în temerile, dorințele, mitologiile lor personale.

*Astfel, din naștere în naștere, alimentați de seva vieții, începem să trăim.*



*„Viața este o succesiune de nașteri."*

Existența e această mișcare, încercare de a te recunoaște un altul, distinct.

Orice demers în vederea dezvoltării personale rezultă din posibilitatea de afirmare, de confruntare și de ieșire din starea de supunere sau de opoziție. Am remarcat că, în cea mai mare parte, interacțiunile umane ajung la aceste două poziții relaționale. Implicit sau explicit, evantaiul supunerii e larg; merge de la pseudoacceptare („A, nu mă costă nimic să accept!", „Dacă lui îi face plăcere!") sau de la falsa adeziune (care nu mă angajează cu adevărat) pînă la înstrăinarea de propriile mele poziții.

Evantaiul opoziției este la fel de larg și subtil, mergînd de la sabotajul conștient la cel inconștient.

„La frontieră, am descoperit că mi-am uitat pașaportul... Și am înțeles că nu voiam să fac acest voiaj în străinătate..."

„Îmi spusese că nu voia copii și eu îl ascultam, folosind un contraceptiv. Și apoi nu știu ce s-a întîmplat, că m-am trezit însărcinată, deși aveam sterilet..."

Opoziția se poate exprima prin refuz deschis sau voalat, fugă, conflict și chiar dorința de a-l distruge, de a-l suprima pe celălalt.

E nevoie de tenacitate pentru a lua poziție și a rezista tentativelor celuilalt de a te defini, pentru a nu-l lăsa să te așeze acolo unde vrea el, pentru a nu ne lăsa închiși în percepțiile celuilalt.

Într-un cuplu, de exemplu, atunci cînd unul dintre parteneri adoptă o poziție clară, aceasta declanșează la celălalt opoziția și o tentativă de a-l face pe partener să-și părăsească poziția proprie, pentru a o transforma într-o reacție de opoziție. Ne întrebăm dacă nu e o modalitate occidentală de a prefera *o*-poziția *a*-poziției. Am remarcat că orice propunere de dialog prin apoziție i se pare insuportabilă celuilalt, care dezvoltă și restimulează comportamente de *o*poziție pentru a „suprima" și a anula adoptarea unei poziții de către tine.

Oare ne simțim mai bine luptînd decît dăruind? Această dinamică pare susținută de două poziții-fetiș, *certitudinea și îndoiala*. Certitudinea închide ușa dialogului, schimbului. Îndoiala sau incertitudinea invită la liniștire, la răspuns. Între certitudine și incertitudine există loc de încredere, adică de risc.



*Îmi asum riscul de a mă oferi, de a mă defini așa cum sînt și cum simt.*

„— Mi-aș dori un al doilea copil, spune el.
— Dar nu-ți dai seama, deja avem greutăți! Asta ne-ar complica viața..."
Ea nu adoptă o poziție, ci atacă punctul de vedere al celuilalt. Încearcă să-i modifice dorința. Și el, care vrea să-și mențină poziția, repetă: „Dorința mea e să avem un al doilea copil."
Atunci ea o să încerce să-l definească, atribuindu-i intenții: „Nu te gîndești la mine, la dorința mea de a-mi relua activitatea, la faptul că mă tem de naștere. Ești egoist."
Iar el, ca un disc stricat, continuă: „Am spus doar că dorința mea ar fi să avem un al doilea copil."

Ce o împiedică pe această femeie:

- Să recunoască dorința celuilalt?
- Să adopte ea însăși o poziție, aceea de a nu-și dori în acest moment un al doilea copil?

Ar fi putut să asculte ce însemna această dorință pentru soțul ei. Ar fi putut să-l facă să înțeleagă că pentru ea acest copil însemna o renunțare și să-i vorbească de prioritățile ei. Și-ar fi putut comunica unul altuia pozițiile diferite, ar fi putut comunica asupra a ceea ce nu aveau în comun.

Într-o punere în comun, fiecare e confruntat cu pragurile sale de toleranță, cu zonele de nerăbdare, cu prăpăstiile dintre dorințe și temeri. Comunicarea rămîne o încercare și o plăcere de a accepta să pui în comun, pe lîngă punctele de vedere comune, și diferențele.

## Distincția între „înțelegere" și „acord"

Limbajul curent creează o confuzie între înțelegere (înțeleg dorința ta, cererea, nevoia) și acord (sînt de acord să satisfac, să răspund, să împlinesc). Cît timp ne ia să descoperim și

să acceptăm că a comunica nu înseamnă a te pune de acord, cum dă de înțeles expresia „ne-am înțeles".

„Înțeleg că tu ai chef să facem dragoste. Dar eu în seara asta sînt prea ocupat, obosit, puțin doritor. Acesta e sentimentul meu, nu depinde de tine."
Aceste cuvinte fac mai puțin rău decît să întorci spatele sau să refuzi.

*Orice dorință este primită, dar nu neapărat realizată.*

În ce privește comunicarea, toți avem așteptări bazate pe mitologii. Este cazul mai ales al celor legate de confirmarea sau aprobarea celuilalt.

„Zi-mi că ești de acord cu mine."
„Spune-mi că am dreptate să cred asta, că am făcut bine."

Pentru cei mai mulți, o bună comunicare înseamnă să te pui de acord, să te înțelegi, să nu existe discordanță, opoziție sau diferențiere.

Aud adesea: „Nu pot comunica cu el (ea)"; și cînd cer precizări, descopăr că ar trebui spus mai degrabă: „Nu sîntem de acord, nu avem aceeași părere."

„Nu pot vorbi cu el despre filmul ăsta. Lui nu i-a plăcut și mie mi s-a părut extraordinar."

„Nu înțeleg de ce-i plac filmele de groază! Stă cîteodată pînă la 1 noaptea, ca să urmărească efectele acelea stupide. Sînt chiar prostești."
Ea cere, atacă: „De ce te uiți, ce găsești la el?" și nu descoperă ceea ce vede, ceea ce simte el. Nu este important ce privește el (ce e în exterior), ci ceea ce vede, ce simte, ce e în interiorul lui.

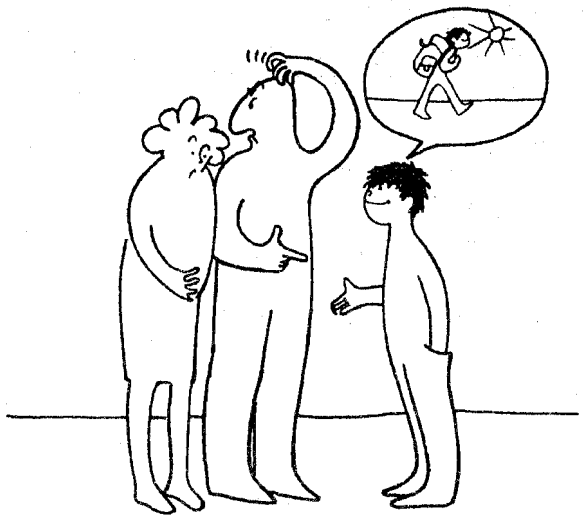
## Distincția între intenții și reacții

„Mi s-a întîmplat într-o dimineață să-mi iau farfuria cu micul dejun și să mă duc să mănînc în camera de alături, pentru că știrile îmi spărgeau urechile. Soțul m-a întrebat



ce am pățit. I-am răspuns bine dispusă că dimineața am nevoie de calm și că nu mi-ar face bine să rămîn acolo unde mă simt agresată. Dacă i-ați fi văzut fața! După aceea, a făcut în așa fel încît să le urmărească cît mai puțin sau se scuza: «În lume se petrec lucruri importante!» Nu mi-ar plăcea să renunțe la știrile care îl interesează, ci să le asculte fără mine și fără să se simtă ofensat."

În acest exemplu, femeia își respectă ritmul, dorința personală de a-și lua micul dejun în liniște. Celălalt îi împrumută o intenție de respingere, critică sau cerere. A-i împrumuta celuilalt dorința sau a te simți rănit de comportamentul autonom al celuilalt stă la baza multor neînțelegeri. Intențiile împrumutate celuilalt reflectă temerile noastre, se leagă de îndoieli, sentimente de devalorizare sau de persecuție.



*„Am chef să plec singur..."*

„— Am chef să plec singur în vacanță, spune un adolescent.
— Dar ce nu e în ordine cu noi? răspund părinții."
Dacă nu va cădea în capcana acestui decalaj dintre ceea ce spune și ceea ce se înțelege, adolescentul își va menține atitudinea și își va urma proiectul. „N-am spus că nu e

bine cu voi, ci că vreau să merg singur în vacanță. Vreau să plec în Corsica în jur de 30 iulie."

„Mi-au luat ani buni, spune o tînără, să înțeleg că atunci cînd soțul meu îmi spunea «Vreau să fiu singur», nu era o critică sau un atac la adresa mea."

## Înfruntarea sau confruntarea

În mod paradoxal, dorința de acord, nevoia de consens creează înfruntarea. Atacăm opinia sau dorința celuilalt în speranța că o vom distruge și o vom înlocui cu un punct de vedere asemănător cu al nostru: „N-ar trebui să-ți dorești asta."

În confruntare, două puncte de vedere sînt puse unul lîngă celălalt într-o dinamică de apoziție, și nu de opoziție. A mă confrunta înseamnă a dezbate ceva fără să vreau să-l reduc pe celălalt la poziția sau la convingerile mele. Marea teamă de confruntarea unor poziții diferite este legată de dificultățile de separare din fiecare. Teama de a descoperi ce ne-ar putea reuni, în condițiile în care sîntem atît de diferiți. Ce ne-ar putea reuni? Ce ne-ar putea aduce la un loc și ține împreună? Dar poate că e tocmai plăcerea de a fi împreună, bucuria de a fi tu însuți, de a fi acceptat în unicitatea ta.

*Cîte suferințe și cheltuială de energie ar fi evitate printr-un demers simplu: recunoașterea convingerii celuilalt, confirmarea punctului său de vedere și definirea propriului punct de vedere.*

„De ani de zile eram în conflict cu mama pe tema fiicelor mele. Era scandalizată că ele trăiesc în concubinaj sau că își schimbă iubiții. Era dezorientată, mai ales fiindcă nu putea pune o etichetă: «logodnic» sau un reper: «e om de afaceri sau inginer» asupra acestor tineri identificați doar printr-un prenume sau, mai rău, printr-o poreclă și care erau în căutarea unei profesii sau a unui loc de muncă...



Eu mă simțeam atacată, criticată, ca o mamă prea îngăduitoare și făceam totul pentru a o convinge pe mama: «Timpurile s-au schimbat, în zilele noastre...» Ani de zile întîlnirile noastre au fost viciate de aceste înfruntări, pînă în ziua în care i-am spus: «Da, ești șocată datorită convingerii tale că a trăi în concubinaj nu e bine, e un păcat. Înțeleg că nu crezi în asta.» Nu am mai vrut să o conving de faptul că tinerii de azi, moravurile sau noțiunea de cuplu au evoluat. Am refuzat să mă simt învinovățită și lupta dintre noi a încetat. Am acceptat în sinea mea că mama are convingeri diferite de ale mele și mai ales am înțeles că aceste convingeri erau importante pentru ea, că ținea la ele și că și le putea păstra fără ca eu să încerc să i le distrug."

Mulți copii deveniți adulți le cer astfel părinților să le recunoască valorile personale, modul de viață diferit, refuzînd în același timp să recunoască valorile părinților lor.

*Ajungem la paradoxul de a cere toleranță arătîndu-ne intoleranți.*

„Convingerile tale religioase te închid și îți sufocă viața, tată. Întotdeauna am suferit de pe urma intoleranței tale. Vreau să recunoști prețul cu care mi-am cucerit libertatea de a gîndi.
Ai rămas cu mama, deși nu o suportai, eu știam. Mai bine ai fi divorțat, ca mine. E mai puțin ipocrit."

*Pentru a fi recunoscut, trebuie să-l recunoști pe celălalt.*

Copiii care au fost supuși unor cerințe multiple de schimbare de-a lungul vieții („fii altfel, fii cum vreau eu") se încarcă la rîndul lor de cereri nebunești în ce-i privește pe părinți.

„Mamă, tare mi-aș dori să te ocupi mai mult de tine, să ai grijă de corpul tău, de ținută..."

„Tată, aș vrea să bei mai puțin, să lucrezi mai puțin, să ieșiți mai des împreună, tu și mama. Aș vrea să fii altfel, tată..."

Căutarea unui acord, chiar dacă uneori e importantă, nu trebuie să reprezinte scopul final al oricărui schimb. Întîlnirea, împărtășirea, confruntarea ideilor, a punctelor de vedere și a dorințelor rămîn mizele esențiale ale relațiilor vii.

Bineînțeles, cînd pozițiile divergente se referă la un proiect sau teritoriu comun (a avea un copil, a cumpăra o casă, a reorganiza o firmă, a stabili un anumit mod de viață), confruntarea nu rezolvă problema, o lămurește, permite identificarea poziției fiecăruia. Pot adopta patru poziții posibile față de un proiect care mă implică:

- aderare fără rezerve,
- aderare cu rezerve,
- lipsă de adeziune („Nu conta pe colaborarea și resursele mele"),
- poziție contrară („Voi face tot posibilul să împiedic aceasta").

Cînd vorbim despre aceste lucruri în sesiunile de formare din întreprinderi sau la diverse locuri de muncă, se ridică valuri de proteste, critici nemiloase de respingere în masă.

Dacă acceptăm să ne dăm osteneala de a aplica principiul confruntării, de a-l transforma într-o metodă reală de colaborare posibilă — diversificată, actualizată și, mai ales, recunoscută —, vedem că relațiile se schimbă total; mai ales creativitatea, competența se exercită cu mai mult entuziasm și eficiență. Aceasta permite și dinamizarea permanentă a relațiilor, care s-ar putea bloca, închista în rutina zilnică. Orice relație vie poartă în ea propriul sfîrșit, bazat pe evoluția noastră, a celuilalt, pe schimbarea necesară și eliberatoare.

Clarificînd poziții ireconciliabile, se poate ajunge la renunțare. Și atunci va trebui să-mi gestionez frustrările.

- „Renunț la vacanțele în comun."
- „Renunț la această relație în care nu mă simt bine."
- „Renunț la această colaborare."



Poziția pe care o menținem și o reafirmăm rezistînd tentativelor de definire de către celălalt e puternică, mai puternică decît opoziția, care constă în a-l ataca pe celălalt printr-o dezbatere în contradictoriu.

Dacă-l „reducem" pe celălalt pînă la a-l face să dispară sau pînă la a-l distruge ca ființă distinctă, nu mai avem interlocutor și schimbul nu mai este posibil.

## Definirea sinelui

Cînd nu mă mai las definit de celălalt, cel mai greu e să știu ce vreau:

- Care sînt prioritățile mele printre dorințele multiple?
- Care sînt temerile, nevoile, limitele, resursele, refuzurile?

Trebuie să-mi reperez pragurile de intoleranță și de vulnerabilitate. Toți avem puncte slabe, zone de imaturitate care fac ca în fața anumitor cuvinte sau comportamente să simțim o înveninare sau o rană care ne lasă fără cuvinte. Aceste puncte sînt legate de lipsurile din trecut, se sprijină și se întăresc prin situații neîncheiate, în urma cărora am păstrat mai mult sau mai puțin conștient dorința de împlinire. Cîte eșecuri, umilințe, frustrări continuă să transpire, să se întrevadă prin comportamente pentru a-și găsi reparația, justificarea sau realizarea? Ani mai tîrziu vor erupe într-o relație fără a avea vreo legătură cu situația propusă de celălalt.

„Ce m-a apucat în timpul mesei să-mi iau iubita deoparte în mod agresiv ca să-i imput un comportament sau o imagine în care nu se recunoaște și care a rănit-o pentru tot restul serii...?"
„De ce simt nevoia să fac aluzie la o reuniune de familie, la ceva din intimitatea noastră, declanșînd astfel o dramă și un blocaj care va persista în relațiile apropiate timp de mai multe luni?"

Da, această aspirație de a mă defini întîlnește diferite obstacole, legate de zonele mele de umbră, de conflict, de repetițiile pe care le întrețin sau de falsele certitudini care mă constrîng și mă înstrăinează în ciuda mea.

*Dincolo de aceste riscuri și obstacole, trebuie să încerci totuși să te definești, să adopți o poziție.*

„Lăsam în grija celuilalt să aleagă pentru mine; acum aleg eu. Asta-mi dă o forță creatoare incredibilă, un curaj fenomenal. E un lucru nou, e greu să mă definesc. Uneori încă-mi doresc ca celălalt să propună totul, să-mi spună cum să fiu, ce să simt, să apreciez sau să refuz."

Cînd nu-l mai fac pe celălalt responsabil de ceea ce nu merge la mine, îmi dau seama că ceea ce mi se părea un conflict exterior se reduce la unul interior, la o nehotărîre.

Într-un cuplu, nevoile de distanță și de apropiere ale partenerilor sînt în general asemănătoare înainte ca ei să se întîlnească. Apoi se instalează un sistem, care repartizează exprimarea nevoilor între cei doi, astfel'încît unul pare să-și dorească apropierea, iar celălalt, distanța. Conflictul interior al fiecăruia se trăiește astfel în exterior într-o manieră repetitivă.

Să te cunoști pe tine, cu schimbările, cu constantele tale e un veșnic șantier în lucru.

*Păstrează un ochi de veghe asupra interiorului tău, dă-i voie să meargă mai departe.*

Recunoscîndu-mi din ce în ce mai rapid sentimentele în succesiunea de senzații, pot alege, pot încerca să gestionez mai bine ceea ce declanșează, adică să accept să mă confrunt direct cu emoțiile mele și, deci, să fac ceva cu ele.

*Sentimentele sînt copii fragili și puternici în același timp, care au nevoie de îngrijiri constante. Ascultîndu-le cu atenție, vom înțelege mai bine sentimentul care ne susține sau resentimentul care ne sufocă.*

În loc să-l acuz pe celălalt, în loc să mă îndoiesc de el, să mă irosesc chinuindu-l, mă pot ocupa mai bine de mine. Nu



e ușor să-ți recunoști adevăratele sentimente. Sînt adesea ascunse în spatele unor ecrane de supraviețuire, de convingeri, de imagini de sine, de protecții rigide.

*„Am învățat să nu arăt niciodată băiețelul care trăiește și plînge în mine."*

„Cred că acel copilaș violent și disperat ascuns în spatele adultului inteligent și competent care sînt se exprimă prin ironia mea."

Să te schimbi înseamnă să treci dincolo de acceptarea a ceea ce se ascunde în spatele propriului ecran de apărare, de protecție sau de teamă. Durerea se poate îmbrăca în mînie sau resentiment, la fel cum tristețea poate acoperi și ascunde agresivitatea. Exilăm în spatele unor sentimente frumoase emoții considerate de către noi inacceptabile sau considerate astfel în mediile noastre de origine.

„N-aveam de gînd să-i vorbesc despre bani într-un asemenea moment și să-i amintesc de promisiunea de a-mi da și mie aceeași sumă pe care i-o dăduse și fratelui meu pentru a se instala. Astăzi a murit. Nimeni nu mai vorbește despre asta, iar mie mi-ar fi rușine să mai cer ca atunci cînd eram

copil. Eram considerat egoist de fiecare dată cînd îmi ceream partea mea sau să mi se dea la fel ca fraților mei..."

De cîte ori ura nu exprimă în realitate profunzimea atașamentului și a așteptărilor? Ezităm să ne spunem asta chiar și nouă înșine, pentru că ni se pare fals. Dar și opusul ar fi adevărat. Am putea spune că totul e adevărat, de la cea mai mare contradicție la cea mai mare incoerență, pentru că și sentimentele se pot împăca mai bine prin alăturare decît prin opoziție.

„Te iubesc și te detest."

„Te înțeleg și sînt furios."

„Îți accept cererile și mă revolt că le îndeplinesc în totalitate."

Această acceptare de a te lăsa definit de dorințele și cererile celuilalt deține o funcție proprie în economia dinamicii personale. Rezolvă conflictul intern și inconsecvența, făcîndu-le să treacă numai de o parte.

Autodefinirea este o încercare de a aduce lumină în haosul propriilor dorințe. Ne face să alegem, adică să renunțăm la alte alegeri posibile.

Adesea, nu aleg cu adevărat. De pildă, am două dorințe contradictorii de a-mi petrece seara. Simt nevoia și îmi doresc să fiu singur. Dar în același timp sînt tentat să fac o vizită unui prieten care m-a invitat la el. Oricare ar fi decizia mea, dacă nu renunț complet la cealaltă dorință, ea va rămîne acolo ca o nostalgie, care îmi va perturba fie singurătatea, fie întîlnirea. De aceea, dacă apare o nouă propunere neprevăzută, mă grăbesc să o accept, scăpînd astfel de contradicția mea.

Și într-adevăr, adesea pare mai simplu să te lași determinat de dorințele, de nevoile, de așteptările celorlalți. Dar și în acest caz rămîne o urmă de otravă în relație: e dorința mea, pe care n-am știut s-o recunosc, pe care n-am putut nici măcar să o enunț pentru mine. Această pseudoacceptare se va manifesta involuntar printr-o sabotare, mai mică sau mai mare, într-o formă în general pasivă, a ceea ce voi trăi în compania celuilalt.

Înainte de a negocia cu celălalt, trebuie să negociez cu mine însumi, cu temerile, cu dorințele, cu resursele și cu limitele mele. Fără asta, risc să las alegerea în mîinile celuilalt, să-i impun acestuia alegeri false.



„Eu sau studiile."

„O termini cu băutura sau plec."

„Dacă nu te porți mai frumos, te trimit la internat."

„Ești destul de mare să locuiești singur. Ai putea să te hotărăști să locuiești în altă parte, să-ți găsești un serviciu stabil, în loc să trăiești aici, ca un fel de parazit..."

Astfel, îl împing pe celălalt să ia în locul meu o decizie pe care eu nu o pot lua... aceea de a-l da afară, de a pune capăt acestei vieți de dependență care mă apasă. De cîte ori nu încercăm să-l facem pe celălalt să ia o *decizie* în locul nostru, să exprime *alegerea noastră*, să realizeze *dorința noastră*?

## Cînd celălalt se opune schimbării

Autodefinirea prin diferențiere se va lovi de rezistențe incredibile din partea celor din jur, mai ales la început. Ca și cum sistemul de relații apropiate s-ar simți amenințat, nesigur pe valorile sale.

„Revoluția din relațiile mele, ne povestește o femeie căsătorită de 12 ani, a început în ziua în care soțul meu a spus, în timp ce luam masa: «Nu e solniță pe masă.» La care am răspuns: «Da. Ai văzut că nu e nici sare, nici piper.» Am continuat să mănînc. El era nemulțumit, uimit. Mă văzuse atît de des ridicîndu-mă în grabă și scuzîndu-mă că am uitat. S-a simțit nedreptățit. A murmurat: «Eu lucrez toată ziua. Nu vreau să mă ocup de toate...» Mai tîrziu, m-a atacat din nou: «Eu nu-ți cer să verifici nivelul uleiului din mașină!»"

Sentimentul de nedreptate e uneori atît de puternic, încît întreaga relație pare să se clatine în urma unei fraze ca aceea care poate provoca replici dure, învinovățiri de o violență nemaipomenită, pentru că iese din schema obișnuită. Diferen-

țierea propusă de unul e resimțită ca o respingere de către celălalt, ca o atingere insuportabilă adusă valorilor sau sistemului său de referință.

„La doi ani după căsătorie, el a intrat la acest institut de cercetare a sinelui, pe care eu îl asemăn cu o sectă. A vrut ca imediat să mă înscriu și eu, să mă preocupe psihomorfologia, instinctoterapia. M-a pus să citesc cărți, articole, prevenindu-mă că cei care încercau să critice ideile fondatorului (mort în 1912) erau copilăroși, «neinițiați și deci inacceptabili». Am fost șocată de prefața cărții pe care voia să o citesc în primul rînd; am perceput-o ca rasistă, dezvoltînd teze elitiste, opuse propriilor mele idei. Așadar, am refuzat să continuu, reafirmîndu-mi propriile opțiuni. După o lună, a revenit la subiect, spunîndu-mi că analiștii de la institut, văzînd o poză de-a mea, îi spuseseră că nu eram femeia potrivită, că (eu) făcusem o greșeală căsătorindu-mă cu el și că trebuia să-l părăsesc pentru binele și prosperitatea lui viitoare.
Eram șocată de faptul că acceptase acest «diagnostic». A plecat după patru luni, el."

Acest exemplu ilustrează, într-o formă aproape caricaturală, un alt fenomen, corolar schimbării. Este vorba despre prozelitismul accentuat al anumitor persoane care, descoperind sau avînd revelația unei căi în viață, vor să devină predicatori, dacă nu chiar inchizitori, impunîndu-și noua credință, convingere sau practică, sub forma unor secte în care nu mai e loc de schimb sau de împărtășire, care cer adeziune necondiționată... și deci dependență.

Regăsim acest proces în aderarea la „secte" a neofiților de orice vîrstă, din orice mediu. Unii participanți la sesiunile noastre de formare, de exemplu, au tendința să-și prezinte descoperirea, entuziasmul cu o violență relațională care îi blochează și îi face pe ceilalți să reacționeze... uneori de-a lungul mai multor ani. Aceștia din urmă ne asociază cu niște guru periculoși, de care trebuie să se apere și să se ferească. Astfel, această carte riscă să ajungă în foc, de ce nu?

Cel ce încearcă să se afirme astfel trăiește o sfîșiere interioară pe care trebuie s-o înfrunte în singurătate și uneori cu



disperare. Vrea să-și mențină poziția, dar are nevoie și de aprobare.

„Simt nevoia să mă afirm, dar și să fiu aprobat de persoana pe care o contrazic: apare astfel o incompatibilitate. Atunci sînt tentat să renunț la adoptarea unei poziții."

«N-o să fac o tragedie din asta. Nu mă deranjează atît de tare...»

«Mă pot afirma în alte domenii. Nu e grav...»"

Și apoi se speră în reciprocitate.

„«Mă las definit în anumite domenii și eu îl definesc în altele.»

«Accept eu astăzi, mîine va accepta ea poziția mea.»"

Analizînd comportamentele zilnice din viața conjugală, profesională sau dintre prieteni, constatăm că întotdeauna există un dominator. Întotdeauna doar unul, mereu același îl definește pe celălalt; întotdeauna partenerul dominator și-a construit o parte din dinamica personală bazîndu-se pe controlarea celuilalt.

Cînd pozițiile fiecăruia sînt bine acceptate, menținute de o parte și de cealaltă, nu există probleme, tensiuni; „e bine" pentru fiecare. Dar apare o problemă cînd unul își schimbă poziția în relație și nu mai acceptă să se lase definit de celălalt. La început această nouă poziție în relație seamănă cu o opoziție și dă naștere unui conflict.

Punctele nevralgice ale relațiilor familiale se manifestă prin lucruri mici din viața cotidiană: alimentație, igienă, ierarhizare, împărțirea sarcinilor, contacte sociale.

„— Marianne și Pierre ne invită la masă duminică. Am acceptat. Mi-ai spus că ești liber, îl anunță ea.
— Ți-am cerut deja să nu-ți iei angajamente în numele meu.
— Nu erai de găsit și știu că-ți place să-i întîlnești."
El ezită, e adevărat, e liber, îi place să-i întîlnească... O să facă o dramă? Se va simți atacat pentru un lucru atît de neînsemnat?

„—Ei bine, te-ai angajat în numele meu, eu nu merg!
— Bine, dar ce vor spune? Faci asta special ca să mă superi, ca să-mi strici plăcerea!"
Și el simte o stare de disconfort. A fost nevoit să facă ceva pentru a se face înțeles. Dar nu-i place să producă suferință. Week-end-ul e ratat. Ar dori să conserve armonia cuplului. Ține la această relație. Își păstrează poziția, ascultîndu-l în același timp pe cel care se zbate sub impactul schimbării relaționale, pe care a inițiat-o și într-un fel a impus-o.

Cînd diferențierea antrenează o revizuire a comportamentelor relaționale, propunem o schimbare în relație și exprimarea ei prin cuvinte, întrucît celălalt va fi și el obligat să-și revizuiască atitudinile. Va trăi la rîndul său un conflict interior, i se va impune o diferențiere pe care nu o dorește. În asemenea momente, anumite relații se dovedesc inutile, lipsite de sens.

„Cînd i-am cerut să nu mai gîndească și să nu mai acționeze în locul meu, soțul meu a strigat, jumătate în glumă, jumătate în serios: «Și atunci, eu la ce mai sînt bun?»"

O altă persoană exclamă: „Și atunci de ce mai vorbim, dacă nu mai pot vorbi despre tine?" Confunda, bineînțeles, a vorbi... despre celălalt cu a vorbi... cu celălalt.

Anumite relații nu vor ține pasul, altele vor trece prin perioade dificile, vor fi amenințate de crize și vor găsi poate un nou sens, o dinamică diferită.

În relațiile afective de durată sînt două reproșuri fundamentale: „Te-ai schimbat cînd eu te voiam stabil"; „Nu te-ai schimbat cînd voiam să evoluezi în paralel cu mine."

Vedem zilnic că „relația bună", „comunicarea bună" nu există. Nu există decît încercări de ajustare, cu greșelile și tatonările lor inerente, care permit, în anumite momente, să-l întîlnești pe celălalt, să i te alături, să-l înțelegi și să te simți înțeles.

*„Să nu căutăm o relație potrivită, ci una care să-i permită fiecăruia să fie și să devină."*



## Sentimente și relații

În domeniul diferențierii, ni se pare necesar să distingem nivelul sentimentelor de cel al relației și să dezvoltăm mai pe larg această idee enunțată în capitolul doi.

Pot exista sentimente între două persoane, dar acestea pot să nu circule și să nu se manifeste într-o relație.

„Îmi iubesc tatăl și cred că și el simte afecțiune față de mine, dar nu ne putem întîlni fără să începem dezbateri aprinse pe subiecte de politică sau armată. Aproape că nu ne mai vedem."

Ni se pare uneori că *relația* între două persoane este bolnavă, viciată, deformată, adică distructivă sau pur și simplu nesatisfăcătoare, în timp ce *sentimentele* unuia sau ale celuilalt sînt pline de tandrețe și de bunăvoință. Trebuie să îngrijim legătura între persoane, adesea rigidă în urma neascultării și neexprimării.

Un cuplu pare prins într-o relație imposibilă, în care fiecare se învenințează cu otrava celuilalt, în timp ce iubirea lor pare reală și vie.

„E omul vieții mele. Nu vreau să trăiesc cu nimeni altcineva, și totuși e ceva ce nu merge. După 24 de ore împreună, sîntem în război. Parcă simțim o nevoie de a-l descalifica pe celălalt, de a sfărîma ce e bun în noi. Nu știu cine începe, dar fiecare week-end sau vacanță sînt un infern!... Îl iubesc și știu, simt că mă iubește, dar sînt atîtea neînțelegeri și refuzuri!... De opt ani..."

„Îmi iubesc fiul, care are 15 ani. Înțeleg pînă și revolta lui, provocările. Dar îmi este imposibil să stabilesc o relație cu el în prezent!"

Într-un cuplu, era atît de greu ca fiecare dintre parteneri să-l asculte pe celălalt fără să reacționeze pe loc pentru a se justifica sau a se exprima, încît au inventat un cod pentru dialoguri importante. Fiecare avea zece bile și de fiecare dată cînd unul voia să ia cuvîntul punea o bilă într-o cupă roșie. Cînd scotea bila și o punea în cupa verde, îi in-

dica celuilalt dacă poate interveni sau nu. Acesta punea bila în cupa roșie și vorbea. Nici unul nu vorbea cît timp bila era în aceeași cupă. Își dădeau astfel unul altuia șansa de a se exprima și de a solicita atenția celuilalt.
Un alt cuplu, care ajunsese să folosească plîngerea-acuzație ca mijloc aproape permanent de interacțiune, a hotărît într-o zi să aplice un tratament de șoc timp de o lună. Au încheiat un contract cu trei interdicții și trei libertăți:

- Interdicție formală de a cere *în locul* celuilalt. Orice nevoie, așteptare sau dorință exprimată nu trebuie să fie o cerere făcută în locul celuilalt, ci expresia propriei trăiri, ca atare, aparținîndu-i celui care a trăit-o.
- Interdicție formală de a-i reproșa celuilalt ce face pentru el sau ce nu face pentru celălalt. Fiecare este responsabil față de el însuși pentru ceea ce face.
- Interdicție formală de a vorbi în locul celuilalt despre el, pe orice subiect, de a-l întrerupe pe celălalt cînd vorbește despre sine sau de a comenta ceea ce spune.
- Libertate de a nu răspunde întrebărilor și cererilor.
- Libertate totală de a-și exprima orice dorință, vis, fantezie, nevoie, așteptare, de a vorbi despre sine pe orice subiect (prevăzînd întotdeauna un timp suficient pentru a vorbi și dîndu-i apoi, oferindu-i celuilalt timp pentru sine).
- Libertate totală de a da și de a oferi tandrețe, mîngîiere, joc, glume, priviri, împărtășiri.

Încercau astfel să se îngrijească de relația lor, ieșind din confuzie, fără a-și pune în discuție sentimentele.

„Iubesc" nu înseamnă că știu să găsesc felul potrivit de relație în care să se înscrie această iubire. Cum ar trebui să fii într-o relație în care ești părinte, fiu, fiică, soț, soție? Ce modele să copiezi, să refuzi sau să inventezi? Cum să stabilești o relație cu tatăl, dacă e o fire reținută, cu mama, care e atît de speriată încît ți-e teamă să nu o dezechilibrezi? Ce formă să dai atracției pe care o simți pentru acest bărbat sau pentru această femeie?

Pe întuneric, fără busolă sau ghid, încercăm să ne înscriem sentimentele în relații. A crede că e suficient să-i spui copilului „te iubesc" atunci cînd el are nevoie să i se spună ce i se



întîmplă e o utopie răspîndită printre părinți. Trebuie să îmbraci în cuvinte și relația, nu doar sentimentele.

„Cînd fiul meu a revenit de la școală, în acea zi, răvășit de furia și de violența pe care directorul le manifestase față de cel mai bun prieten al lui, care imitase semnătura părinților, nu am știut să-mi exprim decît iubirea, tandrețea, dorința ca el să nu sufere. Dar n-am știut să comunic, încercînd să ascult ce-l supărase, cum înțelegea el faptul că prietenul lui voia să-și ascundă carnetul de note față de părinți sau faptul că directorul avusese și el probleme cînd era mic. Astăzi mi se pare că sînt capabilă să mă implic în toate acestea..."

Există relații fosilizate, care supraviețuiesc sentimentelor și care rămîn ani și decenii la un stadiu de minimă comunicare pentru a nu declanșa imposibilul. Există iubiri care supraviețuiesc relațiilor rupte și care rămîn vii în amintire, fără nostalgie, melancolie sau amărăciune. Sînt sentimente care supraviețuiesc trecererii timpului, uitării, ca niște puncte de sprijin, oaze de liniște interioară ce nu țin cont de distanțe.

## Transformarea sentimentelor

Într-o anumită măsură, rămînem analfabeți în domeniul iubirii și pentru că orice iubire suferă transformări. Așa cum un băiat care a amuțit încearcă cu stîngăcie să-și folosească noua voce, astfel încercăm și noi să trăim mutențiile iubirii.

„Am 40 de ani și afecțiunea pentru mama mea care îmbătrînește nu mai are nimic din adorația pe care o simțeam la 5 ani. Și atașamentul care mă leagă de fiica mea de 18 ani nu mai seamănă cu felul în care o iubeam la 3 ani."

„Iubirea mea pentru tine din primii ani nu mai are nimic în comun cu ceea ce simt astăzi pentru tine. Am sentimentul că sînt un alt bărbat și te văd ca pe o altă femeie, pe care o descopăr fără încetare."

Evoluția este legea vieții. Fluctuațiile, modificările sentimentelor sînt adesea prost primite și de către cel care le trăiește, și de către cei din jur, care le suportă. Fidelitățile noastre profunde pot fi capcane pentru schimbări, atunci cînd aduc sentimente de vinovăție.

„Să iubești și după 20 de ani ca în prima zi mi se pare idealul stagnării. Dacă iubirea e vie, conține germenii schimbării. Legăturile cele mai puternice și cele mai dăunătoare sînt cele în care schimbarea este cu greu acceptată. Rămînem cu ușurință agățați de stadiile primitive sau arhaice ale relațiilor."

Un om spune: „Dacă i-aș spune mamei de grijile mele actuale, am impresia că mi-ar răspunde: «Mănîncă mai multe legume» sau «Spală-te mai des.»"

De fapt, ceea ce nu s-a schimbat pentru el și poate că nici pentru ea este imaginea relației mamă-fiu. Dar nici nu a verificat, nu i-a vorbit de preocupările lui actuale. Și el continuă să-și închidă mama în obișnuință, într-o imagine... poate depășită. Unul dintre marile obstacole în fața schimbării pare a fi dificultatea noastră de a recunoaște și de a accepta lipsa de permanență inerentă vieții. Viața nu este un lung fluviu liniștit. Se agită, face valuri, se împrăștie în mii de direcții posibile. Dar simțim nevoia unor repere fixe, care ne face să catalogăm fiecare relație o dată pentru totdeauna, ca și cum ar fi imuabilă. Or, în timp, spațiul unei relații constă tocmai în a inventa noi structuri în care să pot trăi sentimentele mele modificate sau să le pot primi pe ale celuilalt.

## Relațiile parentale și filiale

Relația părinte-copil se caracterizează printr-o permanentă modificare, printr-o evoluție progresivă, prin schimbări profunde sau superficiale. Într-o relație parentală, poate mai mult decît în altele, nimic nu este vreodată încheiat, ca și cum singurul model acceptabil ar fi improvizarea unei noi relații.

Multe dificultăți provin din teama, deci din refuzul schimbării și din dorința de cramponare de etapa precedentă. Orice smulgere dintr-un univers familiar, din certitudini e o suferință; orice tranziție e dureroasă.



Modelul relațional supraviețuiește uneori etapei în care corespundea unei nevoi. Mulți părinți nu reușesc să iasă dintr-o relație ce presupune îngrijiri și protecție pentru a trece la una de schimb. Și copiii pot da înapoi în fața schimbărilor inevitabile, a transformărilor corpului, a modului de viață.

„Tată, aș vrea să îmi dai sfaturi, să te ocupi de mine, să intervii ca înainte", cerea cu lacrimi în ochi o tînără de 20 de ani.

Alta striga mînioasă: „Nu e drept. Crezi că sînt mare și independentă. Ei bine, nu. Mă simt mică, dezorientată de atîtea responsabilități. Sub pretextul de a nu interveni, tu nu te mai interesezi de ceea ce fac și mie mi se pare că ești indiferent, atît de departe, mi se pare inacceptabil!"

Se mai întîmplă și ca rolurile să se inverseze, fără a schimba modelul: acum fiul sau fiica adultă crede că trebuie să aibă grijă de părinți. Acum el sau ea știe ce e bine pentru celălalt, îl protejează, îl ghidează, îl influențează, se amestecă în viața sa materială și relațională.

„Acum n-o să mai păstrați casa asta mare, dacă sînteți numai voi doi. Ca să nu mai stai mereu să ștergi praful de pe mobile, mamă, iar tu, tată, să cultivi legume, pe care apoi veți fi nevoiți să le dați. Găsiți un apartament și trăiți liniștiți."

Evoluția e frînată de căutarea siguranței, această dorință profundă de a te întoarce în cunoscut, care te aruncă în repetiție. Să te sprijini, să înaintezi în cunoscut e ca și cum ai merge înapoi pe urmele deja făcute. Asumîndu-ți riscul de a-ți găsi drumul, ți-l asumi și pe acela de a te pierde, de a te rătăci prin nisipuri mișcătoare sau pe căi neumblate.

Schimbarea înseamnă o modificare de traiectorie, deci riscul de a te îndepărta de cei apropiați. Sosirea unui copil îi schimbă pe cei care l-au conceput, îi transformă uneori în părinți. Modifică relația femeii cu ea însăși, cu propriul corp, cu imaginarul și cu viitorul său. La fel pentru bărbat. Cînd un bărbat refuză „să aibă un copil", el nu refuză copilul, ci își ex-

primă teama sau incertitudinile în legătură cu competența și capacitatea sa de a fi tată.

Creșterea copilului e un factor major de schimbare. Copiii ne clatină certitudinile, ne obligă să ne precizăm calea, ne clatină imaginea de bărbat sau de femeie, dincolo de rolul de părinte. Pe lîngă întrebări, ei aduc îndoieli, rearanjări, stimulează inconștientul și alimentează zonele secrete de refulare.

Pentru a deveni cu adevărat adulți, trebuie să ne ucidem părinții imaginari, pe care am fi vrut să-i avem, pe care i-am idealizat sau monștrii pe care i-am construit, pentru a învăța să ne acceptăm părinții reali. Dincolo de părinți, să încercăm să vedem bărbatul sau femeia și poate chiar copilul care există încă în noi.

## Situațiile neîncheiate

Din fiecare etapă — a copilăriei, a adolescenței și a maturității — avem de tras învățăminte înainte de a trece la etapa următoare.

Vor fi învățăminte pierdute sau incomplete, care intră în noi ca lipsuri, goluri în dezvoltarea noastră. Anumite relații joacă apoi un rol compensatoriu, lăsînd loc unor experiențe de substituție pentru a recupera învățămintele pierdute sau descoperirile netrăite. Uneori se regăsesc în terapii sau prin meditații simbolice, care vin să acopere în prezent ratările din trecut. Acestea permit crearea unui epilog pentru situații rămase în suspensie: cuvinte nespuse, rupturi[1] neînțelese, tristeți reprimate. Uneori pierdem pe cineva, lăsînd agățată de el acea parte din imaginarul nostru pe care nu ne-o mai însușim.

„Puterea mea de a iubi, dorințele sexuale au rămas lîngă acest bărbat care m-a părăsit."

Uneori, ce e mai bun în noi înșine rămîne acolo... la celălalt, care ne-a părăsit sau pe care l-am pierdut. Ruptura sau

[1] Vedem ruptura ca pe o schimbare bruscă de stare, ca pe o discontinuitate, precum sînt nașterea sau moartea. Noi folosim cuvîntul „despărțire" în sensul de evoluție sau diferențiere față de o stare anterioară.



pierderea sînt resimțite ca veritabile amputări, care ne fragmentează, ne lasă infirmi.

În procesul schimbării, vă invităm să regăsiți, să vă recuperați această parte lăsată în celălalt, ca un demers simbolic de reunire cu ce-i mai bun din noi înșine.

„I-am oferit, la începuturile întîlnirii noastre, bucuria mea de a trăi, entuziasmul pentru muzică. După zece ani, în momentul divorțului, eram o femeie secată, alergică la muzică, incapabilă de fericire. Mai tîrziu, printr-un demers simbolic și o reprezentare mentală, m-am dus să caut la el ce-i lăsasem în dar (și cu care, de altfel, nu făcea nimic). Natura și muzica nu erau în meniul lui! Era ca și cum reîntineream, regăseam un chip familiar: eu."

Unul dintre scopurile schimbării este să te regăsești în totalitate.

## Îndrăgostirea

Iubirea pare să se supună unor legi ale evoluției pe care nu le cunoaștem, dar pe care le aplicăm cu o constanță care sfidează experiența. Îndrăgostirea se trăiește în prezent, cucerește clipa și îi dă uneori dimensiuni cosmice. Dar imediat pleacă în căutarea viitorului, a unor garanții împotriva imprevizibilului din trecut sau din prezent.

Degeaba pretinde Carmen: „Iubirea nu cunoaște legi", pentru că imediat enunță una: „Dacă tu nu mă iubești, eu te iubesc. Și dacă eu te iubesc, păzește-te."

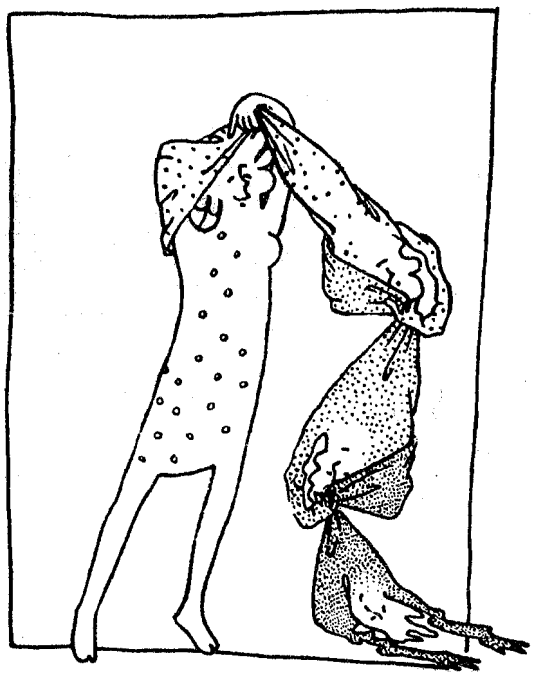
Singura lege generală, adesea negată, pare cea a metamorfozei permanente. Multe decepții provin din confuzia între ceea ce era în momentul întîlnirii și ceea ce se petrece în derularea și consolidarea unei relații.

Îndrăgostirea, ca toate întîlnirile importante din viața noastră, ne aduce percepții noi, trezește laturi adormite, ne dezvăluie față de noi înșine. Dar interacțiunile active durează puțin și curînd se va instala un sistem relațional organizat, care ne stimulează sau nu. Legătura trebuie hrănită și iubită ca un copil. Are nevoie de o exprimare completă. Se schimbă,

poluează, poate pieri, se poate sufoca, îmbolnăvi sau însănătoși. E copilul care se ridică, cel care îngrijește sau maltratează ființele care l-au creat împreună.

Evoluția de la îndrăgostire la o legătură de iubire e greu de acceptat. Se transformă, pentru că imaginile idealizate ce fuseseră proiectate asupra celuilalt se pierd, pentru că se nasc nevoi infantile și convingeri personale. Se lovește de fidelități invizibile, înscrise adînc în fiecare dintre protagoniști.

Îndrăgostirea e sortită pieirii pentru a face loc unei relații de iubire care aduce cu sine cerințe și proiecte comune. Dincolo de mituri, legătura se îmbogățește atunci cînd fiecare acceptă să devină, iar și iar, conștient de tot ce este în el însuși. Nimic nu e sigur și căutarea absolutului nu se satisface niciodată prin relații interumane. Aventura rămîne deschisă, nespus de deschisă și de fragilă.



*„Am atîtea rînduri de piele de înlăturat pentru a mă recunoaște în sfîrșit."*



## Schimbarea

Schimbarea personală e singura aventură inepuizabilă pe care ne este dat să o trăim, o aventură înscrisă în tatonările și entuziasmul cotidian.

Schimbarea e o chemare din noi, o mișcare interioară, irezistibilă, uneori dureroasă, căreia îi cedăm în lumina descoperirilor sau căreia, dimpotrivă, îi rezistăm, crispați în temerile și convingerile noastre.

Transformarea interioară, schimbarea din relațiile și evenimentele din viața noastră sînt ca doi poli legați. Dacă văd viața ca pe o posibilitate de a învăța și de a mă descoperi, aceasta devine fascinantă chiar și prin suferințele care o marchează și prin metamorfozele subtile ale maturizării.

*Să devin ceea ce sînt, unic, cifru secret al unei cuceriri.*

BIBLIOTECA PUBLICĂ
„B. P. HAȘDEU"
Șos. Ștefan cel Mare Nr.20
Sector 2

## Concluzie

Această carte, așa cum am proiectat-o, construit-o, împărtășit-o și scris-o, nu poate fi considerată încheiată. Și va rămîne astfel atîta timp cît vor exista lucruri de spus despre extraordinara aventură a relațiilor interumane.

Rămîne deschisă asupra întrebărilor multiple din noi, din voi poate, cititorii acestor rînduri.

Se poate prelungi prin schimburi. Rămînem deschiși stimulilor, criticilor, descoperirilor care vin din partea voastră.

Vă reamintim că o carte are întotdeauna doi autori, cel care o scrie și cel care o citește.

BIBLIOTECA PUBLICĂ
„B. P. HASDEU"
Șos. Ștefan cel Mare Nr.20
Sector 2

# Cuprins

*Cuvînt înainte* ..... 7

**1. Comunicarea** ..... 9

Anticomunicarea ..... 9
A vorbi ..... 14
A nu spune ..... 20
A asculta ..... 23
A înțelege ..... 25
Decalajele ..... 29
Metacomunicarea ..... 31
Comunicarea cu sine ..... 32

**2. Relațiile** ..... 35

Legăturile ..... 36
A dărui ..... 40
A primi ..... 44
A cere ..... 49
A refuza ..... 51
Calea către echilibru ..... 54

**3. Dorințe, cereri, nevoi și lipsuri** ..... 55

Dorințele ..... 56
Cererile ..... 65
Nevoile și lipsurile ..... 71

**4. Reacțiile în lanț** ..... 77

Dinamica buretelui ..... 82

Falsele angajamente ..... 85
Nevoia de a răspunde așteptărilor celuilalt ..... 88
Impasurile în iubire ..... 101

**5. Mitologiile personale** ..... 116

Cîteva convingeri ..... 118
Datorie și dreptate ..... 125
„Cred că trebuie" ..... 128
Ficțiunile ..... 130
Evoluția ..... 136

**6. Cine ne sabotează?** ..... 137

Autoconstrîngerea ..... 139
Resentimentul sau cînd simțirea minte ..... 146
Gelozia ..... 152
Culpabilizarea ..... 163
Judecarea ..... 173
Comparația ..... 174
Proiecția și transferul ..... 176

**7. Plîngerea** ..... 186

Te plîngi de tine însuți ..... 187
Te plîngi de alții sau de soartă ..... 189

**8. Cînd tăcerea cuvintelor trezește violența răului** ..... 197

Ce ne spun durerile? ..... 203
Cauza sau sensul bolii ..... 213
Recomandări terapeutice... prin simboluri ..... 218

**9. Terorismul relațional** ..... 222

Un arsenal complex ..... 224
Somatizările ..... 235
Colaborarea ..... 236
Pentru a depăși terorismul relațional ..... 239
Autodefinirea ..... 245
Rezistența la terorism ..... 246

**10. Responsabilitățile** ..... 248

„Celălalt e responsabil de ceea ce simt" ..... 248
Vreau să-l schimb pe celălalt ..... 251
„Vreau să fiu responsabil de ceea ce simte celălalt" ..... 254
Nu sînt responsabil pentru ceea ce simte celălalt ..... 257
Sînt responsabil pentru sentimentele mele ..... 260
Interrelații și intrarelații ..... 269

**11. Cum să devii un partener mai bun pentru tine însuți** ..... 272

Cum să gestionezi poluarea relațională inevitabilă ... 274
Gestionarea impactului mesajelor celuilalt ..... 276
Reașezarea evenimentelor și a sentimentelor ..... 278
Asumarea propriilor nevoi ..... 281
Să fii un tată bun și o mamă bună pentru tine însuți .... 284
Să accepți să fii un partener mai bun pentru tine însuți ..... 289

**12. Diferențierea** ..... 290

Cînd celălalt ne definește ..... 290
A te diferenția ..... 293
Distincția între „înțelegere" și „acord" ..... 295
Distincția între intenții și reacții ..... 296
Înfruntarea sau confruntarea ..... 298
Definirea sinelui ..... 301
Cînd celălalt se opune schimbării ..... 305
Sentimente și relații ..... 309
Transformarea sentimentelor ..... 311
Relațiile parentale și filiale ..... 312
Situațiile neîncheiate ..... 314
Îndrăgostirea ..... 315
Schimbarea ..... 317

*Concluzie* ..... 319

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65
e-mail: arsene@kappa.ro
web: www.curteaveche.ro

MULTIPRINT

Tipografia **MULTIPRINT** Iaşi
Calea Chişinăului 22, Iaşi, 6600
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

CURTEA VECHE PUBLISHING
arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;
e-mail: arsene@kappa.ro; internet: www.curteaveche.ro

# Talon de comandă

Curtea Veche vă oferă prin acest talon cărți cu reducere de aproximativ 15% și taxe poștale gratuite. Completați căsuța corespunzătoare titlului pe care doriți să-l comandați cu numărul de exemplare dorite, indicați apoi datele dumneavoastră și trimiteți talonul pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

**Editura își rezervă dreptul de a modifica prețurile cărților.**

## COLECȚIA CĂRȚI CHEIE

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | Dale Carnegie | Secretele succesului | 100.000 |
| ☐ | Napoleon Hill | De la idee la bani | 100.000 |
| ☐ | David J. Schwartz | Puterea magică a gîndului | 100.000 |
| ☐ | John Chaffee | O călăuză sigură | 100.000 |
| ☐ | Walter Anderson | Curs practic de încredere | 85.000 |
| ☐ | David Reuben | Tot ce ai vrut să știi despre sex* * Dar ți-a fost teamă să întrebi™ | 120.000 |
| ☐ | Maxwell Maltz | Psihocibernetica | 100.000 |
| ☐ | Norman Vincent Peale | Forța gîndirii pozitive | 100.000 |
| ☐ | Steven K. Scott | Pași simpli către vise imposibile | 100.000 |
| ☐ | Les Giblin | Arta dezvoltării relațiilor interumane | 100.000 |
| ☐ | Henriette Anne Klauser | Notează și acționează | 85.000 |
| ☐ | William Glasser | Cum să alegem fericirea | 100.000 |
| ☐ | Zig Ziglar | Putem crește copii buni într-o lume negativă! | 100.000 |
| ☐ | Dale Carnegie | Lasă grijile, începe să trăiești | 120.000 |
| ☐ | Alan Loy McGinnis | Importanța prieteniei | 85.000 |
| ☐ | Gary Chapman | Cele cinci limbaje ale iubirii | 100.000 |
| ☐ | Zig Ziglar | Dincolo de vîrf | 100.000 |
| ☐ | Robert T. Kiyosaki | Tată bogat, tată sărac | 100.000 |
| ☐ | Dale Carnegie | Cum să vorbim în public | 100.000 |
| ☐ | Glenn Van Ekeren | Drumuri spre fericire | 85.000 |
| ☐ | Spencer Johnson | Cine mi-a luat Cașcavalul? | 85.000 |
| ☐ | Allan Pease | Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri | 85.000 |
| ☐ | Og Mandino | Al doisprezecelea înger | 85.000 |
| ☐ | Og Mandino | Cel mai vestit vînzător din lume | 85.000 |
| ☐ | Burke Hedges | Afirmă-te sub propria firmă | 85.000 |
| ☐ | Norman Vincent Peale | Spune „pot" și vei putea | 100.000 |
| ☐ | K. Blanchard, S. Johnson | Manager la Minut | 85.000 |
| ☐ | Daniel Goleman | Inteligența emoțională | 120.000 |
| ☐ | John C. Maxwell | Cum să devii popular | 85.000 |
| ☐ | M. Scott Peck | Drumul către tine însuți | 100.000 |
| ☐ | Jinny S. Ditzler | Cel mai bun an | 85.000 |
| ☐ | Og Mandino | Alegerea | 85.000 |
| ☐ | Zig Ziglar | Motive pentru a zîmbi | 85.000 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ | Spencer Johnson | DA sau NU | 85.000 |
| ☐ | John C. Maxwell | Realizează-te pe deplin | 85.000 |
| ☐ | Bill Quain | 10 reguli de încălcat, 10 reguli de urmat | 85.000 |
| ☐ | Jacques Salomé | Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege | 100.000 |
| ☐ | Dale Carnegie | Liderul poți fi tu | 100.000 |
| ☐ | Ron Hoff | Regulile unei prezentări de succes | 120.000 |
| ☐ | S. C. Lundin | Fish! Trăiește-ți piața! | 85.000 |
| ☐ | Marian Stan | E rîndul tău | 85.000 |
| ☐ | Michael Beer | Bucuria de a învinge | 85.000 |
| ☐ | Robert T. Kiyosaki | Copil bogat, copil isteț | 100.000 |
| ☐ | Scott W. Ventrella | Forța gîndirii pozitive în afaceri | 85.000 |
| ☐ | Deepak Chopra | Calea magului | 100.000 |
| ☐ | Norman Vincent Peale | Forța entuziasmului | 100.000 |
| ☐ | Anthony Robbins | Descoperă forța din tine (vol. 1 și 2) | 170.000 |
| ☐ | Roger Dawson | Start spre eficiență | 100.000 |
| ☐ | Napoleon Hill | Puterea de convingere | 100.000 |
| ☐ | Maxwell Maltz | Magia imaginii personale | 100.000 |
| ☐ | Jacques Salomé | Curajul de a fi tu însuți | 100.000 |
| ☐ | Bill Quain | com.erț | 85.000 |
| ☐ | Bobbe Sommer | Psihocibernetica 2000 | 100.000 |
| ☐ | N. Hill, W. C. Stone | Succesul și atitudinea | 100.000 |
| ☐ | Tara Bennett-Goleman | Alchimia emoțională | 120.000 |
| ☐ | Jim Dornan | Puterea parteneriatului | 85.000 |
| ☐ | Anthony Robbins | Pași uriași | 85.000 |
| ☐ | F. Lelord, Ch. André | Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile | 100.000 |
| ☐ | Aldo Carotenuto | Un triunghi psihanalitic | 85.000 |

## FAMILIA LA CURTEA VECHE

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | Ross Campbell, Gary Chapman | Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor | 100.000 |
| ☐ | Zig Ziglar | Secretul căsniciei fericite | 100.000 |
| ☐ | Spencer Johnson | Mamă la minut | 80.000 |
| ☐ | Spencer Johnson | Tată la minut | 80.000 |
| ☐ | Allan Pease Barbara Pease | De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă | 100.000 |
| ☐ | Gary Chapman | Speranțe pentru cei despărțiți | 85.000 |
| ☐ | Ross Campbell | Copiii noștri și drogurile | 85.000 |
| ☐ | Ross Campbell | Educația prin iubire | 85.000 |
| ☐ | Gary Smalley | Cum să-ți înțelegi soțul | 85.000 |
| ☐ | A. Faber, E. Mazlish | Comunicarea eficientă cu copiii | 85.000 |
| ☐ | Jacques Salomé | Vorbește-mi, am atîtea să-ți spun | 100.000 |
| ☐ | Gary Smalley | Cum să-ți înțelegi soția | 85.000 |
| ☐ | Donald McCullough | Politețea de zi cu zi | 100.000 |
| ☐ | David Reuben | Orice femeie poate! | 120.000 |
| ☐ | M. J. Elias et al. | Inteligența emoțională în educația copiilor | 100.000 |

## COLECȚIA PROMETEU

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | Gene I. Rochlin | Calculatorul: binefacere sau blestem? | 85.000 |
| ☐ | S. George Philander | Crește oare temperatura planetei? | 100.000 |

## POVESTEA SUCCESULUI

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | Alexandru Răducanu | Andreea Marin | 110.000 |
| ☐ | Rhea Cristina | Stela Popescu | 110.000 |

## IDEEA EUROPEANĂ

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ | Tzvetan Todorov | Memoria răului, ispita binelui | 130.000 |

## OM • IDEE • SOCIETATE

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | Vesna Goldsworthy | Inventarea Ruritaniei | 120.000 |
| ☐ | R. J. Crampton | Europa Răsăriteană în sec. XX... și după | 170.000 |
| ☐ | Peter F. Sugar | Naționalismul est-european în sec. XX | 165.000 |
| ☐ | Ivan Ilcev | Are dreptate sau nu, e patria mea! | 165.000 |
| ☐ | Philip Longworth | Crearea Europei de Est | 170.000 |
| ☐ | David Lowenthal | Trecutul este o țară străină | 200.000 |

## BIBLOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ | Hanna Krall | Acolo nu mai există nici un rîu | 120.000 |

## CÎTE CEVA DESPRE

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | M. Hyde | Cîte ceva despre Jung | 70.000 |
| ☐ | D. Robinson | Cîte ceva despre filozofie | 70.000 |
| ☐ | J. Schwartz | Cîte ceva despre Einstein | 70.000 |
| ☐ | N. C. Benson | Cîte ceva despre psihologie | 70.000 |
| ☐ | R. Appignanesi | Cîte ceva despre Freud | 70.000 |
| ☐ | D. Robinson | Cîte ceva despre Platon | 70.000 |
| ☐ | Z. Sardar, B. Van Loon | Cîte ceva despre mass media | 70.000 |
| ☐ | R. Hinshelwood et al. | Cîte ceva despre Melanie Klein | 70.000 |
| ☐ | Z. Sardar, B. Van Loon | Cîte ceva despre Studii culturale | 70.000 |
| ☐ | F. Pirani, C. Roche | Cîte ceva despre Univers | 70.000 |
| ☐ | Z. Sardar, I. Abrams | Cîte ceva despre haos | 70.000 |
| ☐ | L. Gane, K. Chan | Cîte ceva despre Nietzsche | 70.000 |

## INEDIT

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | Plinio Apuleyo Mendoza | Parfumul de guayaba Convorbiri cu García Márquez | 85.000 |
| ☐ | Willis Barnstone | Borges, într-o seară obișnuită, la Buenos Aires | 85.000 |
| ☐ | Jorge Luís Borges | Arta poetică | 85.000 |

Vă rugăm să completați talonul citeț, cu majuscule și să-l trimiteți pe adresa:
**CURTEA VECHE PUBLISHING, str. arh. Ion Mincu nr. 11, sector 1, București**

Nume BODEA Prenume

Vîrsta ..... Localitatea ..... județul .....

strada ..... nr. ..... bl. ..... sc. ..... ap. .....

Cod poștal ..... Telefon ..... Semnătura .....

Data: .....

---

Comentarii: .....

.....

.....

.....

---

Pentru informații așteptăm să ne contactați la tel./fax: (021) 222 57 26, 222 47 65;
e-mail: **arsene@kappa.ro**; internet: **www.curteaveche.ro**

Antic Exlibris
P 3,20
10 LEI
4852